№1 (399) январь 2012

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Как правильно лечиться крещенской водой

стр. 3

Сенсации

БИОКОЖУ НЕ НУЖНО СНИМАТЬ С РАНЫ

Два года назад лучшим инновационным продуктом России была признана биокожа, разработанная врачом из Оренбурга Рамилем Рахматуллиным. И вот теперь на предприятии при Оренбургском госуниверситете начали ее производить. Биокожа — это материал, заживляющий раны после ожогов или травм. Он не вызывает отторжения, его можно долго хранить, а главное — не нужно снимать с раны после ее заживления. Медики уже ждут биоматериал в больницах и ожоговых центрах страны. Биокожа будет выпускаться в упаковках, для начала — 1,5 тыс. штук в месяц.

ЗАПЛАТКА С ЗОЛОТОМ СЕРДЕЧКО УКРЕПИТ

Ученые из тель-авивского университета нашли способ лечить сердце с помощью золота. Под руководством доктора Таля Двира они разработали новую методику восстановления сердечной мышцы, поврежденной инфарктом. До сих пор единственным решением проблемы являлась пересадка сердца. Однако из-за острой нехватки донорских органов новое сердце получают только тяжелобольные. Новая методика основана на выращивании родных тканей поврежденного сердца на питательной среде с внедрением в них золотой проволоки толщиной в одну миллиардную метра. Такую заплатку с золотом пересаживают на поврежденную часть сердечной мышцы. Она позволяет упорядочить ритм сердца и предотвращает отторжение. Технология уже разрешена к использованию.

ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ БЕЗ МУЖЧИНЫ? И ЭТО ВОЗМОЖНО!

Австралийские ученые нашли способ оплодотворения женской яйцеклетки без сперматозоидов. Для того чтобы родить ребенка, женщине вместо мужского семени потребуется всего несколько клеток кожи другого человека. Причем вовсе не обязательно мужчины. Женские клетки также пригодны. Это открытие сразу же вызвало бурные споры. Церковь считает, что оплодотворение без мужчин ничем не отличается от клонирования и его надо запретить.

ВИРУСЫ ГРИППА ОСЕДАЮТ НА ПРЕДМЕТАХ И С НИХ ПОПАДАЮТ НАМ НА РУКИ. ЗДЕСЬ ОНИ МОГУТ ЖИТЬ 8-15 МИНУТ. ДОСТАТОЧНО ПРИКОСНУТЬСЯ К НОСУ, ГУБАМ ИЛИ ГЛАЗАМ — И ВЫ ЗАНЕСЕТЕ ВИРУС НА СЛИЗИСТУЮ.

Намотай на ус

● Ученые предполагают, что причиной возникновения болезни Альцгеймера может стать инфекция. Последние научные работы показывают, что болезнью Альцгеймера можно заразиться через медицинские инструменты во время операции или даже при посещении стоматолога, если имел место непосредственный контакт с кровью.

● Микробиологи обнаружили у 88% больных глаукомой (повышенное внутриглазное давление) бактерию хеликобактер, вызывающую язву желудка и двенадцатиперстной кишки. Медики предполагают, что, избавившись от хеликобактера, больные глаукомой станут лучше видеть.

● После 50 лет нужно осторожнее принимать витамины. Американские ученые выяснили, что от фолиевой кислоты, витамина B_2, магния, цинка, меди и железа вреда больше, чем пользы. А избыток железа увеличивает риск смерти на 3,9%.

Новости

В СТРАНАХ Ближнего Востока, где запрещен алкоголь, в продажу поступил безалкогольный напиток из бузины и розы. Хрустальная бутылка инкрустирована 8 тысячами бриллиантов, 200 рубинами и закрыта пробкой из белого золота. Стоит напиток 5,5 млн долларов (165 млн рублей) за бутылку.

ОТПРАВЛЯЯСЬ на Северный полюс, российская экспедиция искала человека, который будет с помощью современной техники отгонять от ледокола белых медведей. От соискателя требовались отменное здоровье, высокая стрессоустойчивость и готовность 21 день в месяц провести на корабле. Оплата — около 180 тысяч рублей за экспедицию. На объявление откликнулись сотни желающих.

ВЫ думаете, что на тарелке лежит что-то несъедобное? Ошибаетесь! Это самая настоящая еда. Называется она мямми — финское блюдо из ржаной муки и солода, которое готовят на Пасху.

УЧЕНЫЕ из Нидерландов научились делать синтетическое мясо. Скоро оно появится в продаже. Так, через год мы будем есть сосиски из синтетической говядины. Синтетическое мясо позволит отказаться от забоя животных. Но... Захотят ли люди есть такой продукт?!

ПЕРСТЕНЬ весом всего в 40 граммов изобретен в России для водителей-дальнобойщиков. Его задача — не дать человеку заснуть в пути. За 2-3 минуты до возможного засыпания прибор начинает выдавать звуковой сигнал и вибрировать — значит, пора остановить машину и поспать.

БРИТАНСКИЕ ученые создали уникальную методику диагностики рака груди, позволяющую выявить рак всего за 8 секунд. Абсолютно безболезненный аппарат использует радиоволны. Они более безопасны для здоровья, чем рентгеновские лучи.

ПАЛАТКИ в виде аппетитного ломтика арбуза стали продавать в Великобритании. Стоит новинка в пересчете на российские рубли 24 тысячи. Можно еще купить палатку, усеянную клубникой со сливками, в виде куска сыра, в который залезла мышь, или сандвича с ветчиной и листиком салата.

Думай, думай **Актуальная тема**

Нырять ли в прорубь?

ЕЖЕГОДНО 19 ЯНВАРЯ ПРАВОСЛАВНЫЕ ЛЮДИ ОТМЕЧАЮТ КРЕЩЕНИЕ, КУПАЯСЬ В ПРОРУБИ. ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЭТО ТЯЖЕЛАЯ ПРОЦЕДУРА.

■ НЕ ПЕЙТЕ СПИРТНОГО ПЕРЕД ТЕМ, КАК ЛЕЗТЬ В ПРОРУБЬ, — АЛКОГОЛЬ ДАСТ ЛИШНЮЮ НАГРУЗКУ НА СЕРДЦЕ.

■ ПРИ ПОВЫШЕННОМ АРТЕРИАЛЬНОМ ДАВЛЕНИИ ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ МОЖЕТ РАЗВИТЬСЯ ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ.

■ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ ХОЛОДНАЯ ВОДА МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ РЕЗКИЙ СПАЗМ СОСУДОВ И, КАК СЛЕДСТВИЕ, ИНФАРКТ ИЛИ ИНСУЛЬТ.

Для тех, кому нельзя

При погружении в ледяную воду происходит спазм капилляров и периферических сосудов тела. Кровь устремляется к сердцу и мозгу, стимулируя работу этих органов. Для здорового человека это только на пользу. Но если легкие, сосуды, сердце не в порядке, может случиться инсульт, сердечный приступ, судороги, быстро развиться пневмония.

Поэтому людям со слабым сердцем или бронхолегочными заболеваниями категорически нельзя лезть в прорубь. При повышенном артериальном давлении во время купания может развиться гипертонический криз со всеми вытекающими из него последствиями. Воздержаться от обряда стоит и больным сахарным диабетом — холодная вода способствует выделению гормонов надпочечников в кровь, это повышает уровень сахара.

Для женщин существуют свои ограничения. Беременным и имеющим гинекологические заболевания в проруби лучше не купаться. Пожилым, у которых уже не столь эластичны стенки сосудов, тоже не советуем окунаться: холодная вода может вызвать резкий спазм сосудов и, как следствие, — инфаркт или инсульт. Не стоит нырять детям до трех лет и неподготовленным людям.

Если вы считаете себя здоровым и крепким человеком и вам море по колено, не то что ледяная вода, то все равно не пейте спиртного перед тем, как лезть в прорубь: алкоголь даст лишнюю нагрузку на сердце. А вот за полтора-два часа до плавания столовая ложка рыбьего жира с ломтиком хорошо посоленного черного хлеба или кусочком лимона — то, что надо!

Возникла боль в висках и затылке? Немедленно прекращайте плавать и хорошо разотритесь.

Для тех, кому категорически нельзя

При заболеваниях сердца и сосудов, гипертонии в период обострения, нарушениях мозгового кровообращения, эпилепсии, диабете, склонности к судорогам, при воспалениях почек (гломерулонефритах, пиелонефритах) и бронхолегочной системы, проблемах с щитовидкой, инфекционных болезнях.

Для тех, кому можно

Как правильно погружаться в ледяную воду.

* Охлаждайтесь постепенно: сначала снимите верхнюю одежду, через несколько минут обувь, затем разденьтесь по пояс. Перед процедурой разогрейтесь — сделайте физзарядку, побегайте-попрыгайте и только потом заходите в воду. Кстати, перед купанием хорошо бы натереть тело любым жирным кремом или растительным маслом.

* Находитесь в воде не дольше 1-2 минут. Затем разотритесь махровым полотенцем и поспешите в теплое помещение, где уже можно пропустить рюмочку коньяка или бокал подогретого вина.

* Ни в коем случае не пейте спиртного перед «нырком».

* Погружайтесь в воду резко, а не окунайте попеременно то ногу, то руку. И не ныряйте с головой!

Ещё один банк стволовых клеток

Всего на территории России существует 5-6 банков стволовых клеток, банк во Владивостоке станет первым в Сибири и на Дальнем Востоке.

Скоро во Владивостоке появится банк стволовых клеток. Это будет первая лаборатория на Дальнем Востоке для сбора и хранения пуповинной крови, предназначенной для лечения заболеваний суставов и последствий онкологических болезней. Стволовые клетки способны делиться при определенных условиях и превращаться в любой вид ткани. Их можно использовать при заболеваниях сердечно-сосудистой, нервной и эндокринной систем, при сахарном диабете, генетических нарушениях, болезнях Паркинсона и Альцгеймера, склерозе, нарушениях опорно-двигательного аппарата, онкологии и других недугах. Создать резерв можно только в момент рождения ребенка из крови, заполняющей плаценту и пуповину новорожденного. Эта процедура абсолютно безопасна, безболезненная для новорожденного и его матери. Всего на территории России существует 5-6 банков стволовых клеток, банк во Владивостоке станет первым в Сибири и на Дальнем Востоке. Сейчас идет установка необходимого оборудования для забора и хранения стволовых клеток.

Сезонные проблемы

Упал! Больно...

ЗИМА. СКОЛЬЗКО... КАК БЫ МЫ НИ СТАРАЛИСЬ, ВСЕ РАВНО ПАДАЕМ. КАК ПРАВИЛЬНО ОКАЗАТЬ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ САМОМУ СЕБЕ И ТЕМ, КТО ОКАЗАЛСЯ РЯДОМ.

Вывих

Смещение одной суставной поверхности относительно другой (вывихнутая ступня висит как плеть). При падении на тротуаре случается редко. А вот с горки — вполне возможно. Привяжите конечность к палке, трости, лыже тканью или веревкой. Дайте пострадавшему обезболивающее и доставьте его к врачу.

Перелом

Признаки — отечность, кровоподтек (синяк) и, самое главное, часть ноги или руки двигается в том месте, где не должна двигаться. Как и при вывихе, надо обездвижить конечность, не пытаясь устранить смещение кости. Если сломанная часть конечности висит под углом 90°, можно медленно ее выпрямить, чтобы привязать к палке. Дайте пострадавшему обезболивающее и вызовите «скорую».

Сотрясение головного мозга

На него указывают кратковременная потеря сознания (человек очнулся и не помнит, что с ним было за минуту до падения), а также рвота и тошнота. Рвота, тошнота, слабость и головокружение могут возникнуть не сразу, а на следующий день. В обоих случаях — в больницу!

Самое частое заблуждение

При ушибе грудной клетки не перевязывайте грудь теплыми платками. Перетягивание облегчает боль из-за уменьшения силы вдоха. Но через 2-3 дня такого «лечения» могут развиться осложнения, даже пневмония. Полезнее больше двигаться и делать дыхательную гимнастику.

Растяжение связок

Чаще возникает в области голеностопного и коленного суставов. Помимо боли — покраснение и отек. Потихоньку доберитесь до дома, наложите фиксирующую повязку (эластичный бинт). И больше в этот день старайтесь не ходить. Если наутро боль утихнет, можно не обращаться к врачу. Боль и отечность нарастают — отправляйтесь в травмпункт. За такими симптомами могут скрываться трещина кости, разрыв связок.

Когда нужно срочно обратиться к врачу?

Если вы упали и чувствуете боль в области сустава, невозможность движения травмированной конечностью, появился отек — это симптомы растяжения связок;

* конечность необычно вывернута, любое прикосновение вызывает острую боль — это признаки вывиха сустава или перелома;

* у вас головная боль, головокружение, тошнота, слабость, спутанность сознания — это, скорее всего, признаки черепно-мозговой травмы.

ЧУВСТВУЕТЕ РЕЗКУЮ БОЛЬ ДАЖЕ ПРИ ОЩУПЫВАНИИ, НЕВОЗМОЖНОСТЬ ПОШЕВЕЛИТЬ ТРАВМИРОВАННОЙ РУКОЙ ИЛИ НОГОЙ, УСЛЫШАЛИ ХРУСТ — ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ЗАКРЫТЫЙ ПЕРЕЛОМ (ИМЕЙТЕ В ВИДУ, ПРИ НЕКОТОРЫХ ПЕРЕЛОМАХ ЧЕЛОВЕК ВПОЛНЕ МОЖЕТ ПЕРЕДВИГАТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО).

Почти подвиг

ПОЧКУ ДОСТАВИЛИ ИЗ ЕКАТЕРИНБУРГА

Челябинские хирурги наконец-то пересадили донорскую почку 53-летнему инвалиду I группы, который последние 3 года жил только за счет гемодиализа.

Почку для больного с редкой — четвертой — группой крови доставили в Челябинск из Екатеринбурга. Максимальный срок холодового хранения донорского органа для пересадки — 36 часов, желательный — 18 часов. Поэтому экстренную операцию хирурги провели ночью. Причем заведующий отделением Евгений Полторак вынужден был по телефону консультировать хирургов в ходе операции, так как находился в это время на больничном с высокой температурой. Операция прошла успешно. Сейчас больной чувствует себя хорошо. А доктора уже готовят к плановой пересадке донорских органов еще двух человек.

ТЕПЕРЬ МАЛЫШ БУДЕТ ЖИТЬ

У сибирских медиков не было выбора: в одном из роддомов Томска появился на свет малыш с пороком сердца, при котором шансов выжить нет, если не выполнить хирургическое вмешательство в первые дни жизни ребенка. Сразу после рождения мальчика и его маму доставили в НИИ кардиологии, где ведущий хирург Виктор Варваренко сделал пациенту первую операцию. Это дало возможность выиграть время для следующей объемной операции. На седьмые сутки кардиохирург Евгений Кривощеков и эндоваскулярный хирург Виктор Варваренко выполнили и вторую операцию, устранив сложный врожденный порок сердца.

Пригодится

■ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ И БОЛИ В СУСТАВАХ СНЯТЬ БОЛЬ ПОМОГАЮТ КОМПРЕССЫ ИЗ ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ ПОЛЫНИ ГОРЬКОЙ И ПРОСТОКВАШИ, СМЕШАННЫХ ПОРОВНУ.

■ У ВАС УПАДОК СИЛ И НЕТ АППЕТИТА? В ТЕЧЕНИЕ 5-7 ДНЕЙ СЪЕДАЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ТЕРТОЙ РЕДЬКИ, ЗАПИВАЯ 1 СТ. ЛОЖКОЙ ВОДЫ.

■ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ ИЗО РТА? РАЗЖУЙТЕ 1/2 ЧАЙН. ЛОЖКИ СЕМЯН АНИСА, ПОДЕРЖИТЕ ВО РТУ МИНУТ ПЯТЬ И ВЫПЛЮНЬТЕ.

■ ЛЮДИ СТАРШЕ 65 ЛЕТ, КОТОРЫЕ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ ИСПОЛЬЗУЮТ ОЛИВКОВОЕ МАСЛО, НА 41% РЕЖЕ СТРАДАЮТ ОТ ИНСУЛЬТА.

Для тех, кто верит — *Авось поможет*

Сила крещенской воды

19 января у православных большой праздник: Крещение Господне. В этот день и накануне вечером, в Крещенский сочельник, совершается Великое водоосвящение. Многие верующие отправляются в храмы за святой крещенской водой. С крещенской водой у верующих связано множество надежд, но немало и заблуждений и вопросов.

— Что вообще такое святая вода?

— Крещенская вода — это великая святыня, через которую при правильном к ней отношении человеку сообщается благодатная сила. Она поддерживает его в трудные дни жизни, в том числе когда ему плохо физически. Эта сила сообщается воде через молитву, которая совершается в церкви дважды. Первый раз в канун праздника, 18 января, сразу после утренней литургии. И второй — в день Крещения, 19 января. Человек, пьющий крещенскую воду, фактически получает от Бога помощь. Набрать святую воду можно в течение шести дней, так что выстаивать длинные очереди именно 19 января ни к чему.

— Почему благодатная сила сообщается человеку через воду, а не, допустим, через песок?

— Все живое, в том числе и организм человека, на 80% состоит из воды. Вода — это жизнь, в отличие от, например, песка.

— Как долго может храниться святая вода, не теряя своих качеств?

— Стоять она может десятки лет, храня все свои свойства, а может и испортиться за несколько месяцев. Бывает это, когда в доме происходят скандалы, ругань, раздается матерная брань.

Тогда благодать Божья покидает святую воду, и она портится. Для хранения святой воды лучше использовать стеклянную посуду, прикрывая ее салфетками от попадания дневного света. Держать святую воду нужно недалеко от икон и подальше от телевизора.

— Говорят, что вода в крещенской купели сильнее той, что дают в церкви.

— Это забавное заблуждение, свойственное фанатам здорового образа жизни и моржевания. Они полагают, что «гарантированное» очищение от всех грехов можно получить, искупавшись в «иордани», или попросту в проруби. На самом деле это суеверие.

— Многие люди считают, что погасшая в храме или дома свеча в Крещение — плохой знак. Правда ли это?

— Нет. Погасшие свечи в день Крещения ничего плохого не предвещают.

— Если святую воду разбавить обычной, она теряет свои свойства?

— Разбавлять святую воду можно, но так, чтобы обычной воды было не больше 40 процентов.

— В ночь на Крещение можно получить свою «порцию» благодати, просто купаясь под обычным душем или приняв в полночь «крещенскую» ванну?

— В этом вопросе даже мнения церковных людей расходятся. С одной стороны, если человек больной и не может прийти в храм, и у него нет никого, кто бы мог принести ему крещенскую воду, и этот человек в праздник Крещения совершает такое омовение или просто набирает воду из-под крана, ему подается благодать. Но если человек имеет возможность пойти в храм, но не делает этого, предпочитая молитвенной службе комфортную ванну в домашних условиях, то сколько бы он ни купался, все это будет обычной водной процедурой.

■ При сильных телесных страданиях надо пить святую воду по столовой ложке каждый час.
■ Крещенской водой лечат раны, окропляют каждый уголок жилья, чтобы в доме был покой.

— Как правильно пить крещенскую воду? В какое время суток?

— Крещенскую воду пьют только на голодный желудок, желательно с кусочком просфоры. Проснувшись утром, одевшись, умывшись, читаем молитву, а потом вкушаем святыню. Молитва такая: «Господи Боже мой, да будет дар Твой святый и святая Твоя вода во оставление грехов моих, в просвещение ума моего, в укрепление душевных и телесных сил моих, во здравие души и тела моего и немощей моих по беспредельному милосердию Твоему молитвами Пречистыя Твоея Матери и всех святых Твоих. Аминь».

— Говорят, что вода семи церквей на праздник Крещения сильней...

— Нет. Благодатная сила крещенской воды, освященной в праздник Богоявления в любом православном храме, совершенно одинаковая. От соединения воды из семи храмов ничего не прибавляется.

— Распространено мнение, что крещенская вода не портится потому, что священники воздействуют на нее серебряным крестом, который убивает вредные микроорганизмы...

— В церкви употребляются кресты металлические, деревянные, керамические и другие. В древних русских монастырях чаще всего кресты изготовляли из дерева. Некоторые священники при водосвящении специально используют неметаллические кресты, чтобы помочь неверующим людям избавиться от заблуждения, что священники воздействуют на воду серебром.

— Как с помощью крещенской воды правильно освятить свое жилище?

— Отлейте немного воды в отдельную посуду, возьмите еловую веточку, можно живой цветок, и окропите свой дом со словами: «Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь!».

— Если человек серьезно заболел, как часто можно пить для подкрепления сил крещенскую воду?

— Святой старец Серафим Вырицкий советовал своей пастве при сильных телесных страданиях пить святую воду по столовой ложке каждый час.

Отец Павел, священнослужитель

Люди добрые! Подкармливайте птичек!

...Холодно и голодно сейчас птичкам, бездомным кошкам и собакам. Люди добрые, подкармливайте их! Вам это зачтется на небесах, когда ваша душа окажется там... Вот о каком случае рассказала мне знакомая старушка. Одна семья послала переводом 200 рублей в монастырь (после войны это были большие деньги!) и попросили помолиться за кого-то из родственников. Прошло несколько месяцев, 200 рублей возвращаются переводом обратно. На бланке было написано: «Мы не можем помолиться за этого человека. Купите на эти деньги зерна и кормите птиц».

Каждую душу ждет суд на небе, там решают: если ты был добрый человек, то душа попадет в рай, а если злой — в вечный ад. Злой человек не подберет больное, старое, бездомное животное и не будет ухаживать за ним. Жаль... Ведь все живое создано Творцом... Желаю всем здоровья, долгих лет жизни и доброго сердца!

Баба Вера, Белгород

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Тест-диагностика

Хорошая ли у вас память?

1. Бывает, что вы забываете о запланированной встрече.
2. Вы не можете назвать имя вашего первого школьного учителя.
3. Вдруг пропускаете любимую телевизионную передачу, потому что забываете о ней.
4. Вам тяжело запомнить человека в лицо.
5. Иногда оставляете в транспорте вещи.
6. Порой трудно вспомнить названия популярных фильмов, имена известных актеров.
7. Иногда забываете номер своего домашнего телефона.
8. Бывает, что, покидая квартиру, вы вынуждены возвращаться за кошельком, ключами или водительскими правами.
9. Для вас сейчас сложная задача — наизусть прочесть какое-нибудь стихотворение, которое учили в школьные годы.
10. С трудом можете перечислить все события, которые произошли за день.
11. Не помните, что ели вчера в обед.
12. Часто ищете, куда положили ту или иную вещь.
13. Придя в магазин, иногда забываете купить то, что хотели.
14. Можете пропустить день рождения друга или кого-то из родственников.
15. Вам трудно пересказать, о чем недавно прочитали в газете, книге.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

За каждый отрицательный ответ поставьте себе 2 балла, за положительный баллы не ставьте.

0-12 баллов. Ваша память не в лучшем состоянии и нуждается в поддержке. Для восстановления памяти одно из самых доступных средств — учить стихи. Идя по улице, обращайте внимание на номера машин и пробуйте составлять предложения из букв, находящихся на них. Упражнение нехитрое, но эффективное.

14-22 балла. Результат неплохой, но чтобы память никогда не подводила, ее необходимо постоянно тренировать. Если нужно заучить что-то сложное, делайте это по частям, через короткие промежутки времени. Не ленитесь читать вслух. Все трудное для запоминания постарайтесь увязать с какой-нибудь известной вам информацией — многим помогают яркие ассоциации.

24-30 баллов. У вас хорошая память, но не стремитесь держать в уме все, иногда полезно забывать лишнюю информацию, тем самым предоставляя своей памяти отдых.

Полезно знать

МОЕМ УШИ И ЗА УШАМИ ТОЖЕ

На ушной раковине находится множество активных точек, массируя которые, человек влияет на работу почти всех органов.

Кроме того, под ушами вдоль шеи проходят сонные артерии, которые необходимо «разбудить». Вот почему полезно по утрам мыть не только уши, но и за ушами. А тщательно вытирая полотенцем каждый пальчик на руке, мы также активизируем энергетические каналы, регулирующие работу внутренних органов. Кстати, так на руках не будет ни заусениц, ни трещин.

СНИЖАТЬ ДАВЛЕНИЕ ЛУЧШЕ К НОЧИ

Московские ученые выяснили: препараты для снижения давления лучше принимать на ночь.

Это на 20% снижает вероятность инфаркта миокарда и инсульта. Ведь сосудистые катастрофы случаются в 6-7 часов утра. Если препараты от гипертонии принимать в 8-10 часов до полудня, к рассвету следующего дня их действие уже закончится, а давление выйдет из-под контроля.

Ближе к вечеру

С плеч долой мешок проблем

Вы пришли с работы, закрыли входную дверь и сразу, с порога, с головой окунулись в повседневные бытовые заботы. А попробуйте сделать иначе!

Вы закрыли за собой входную дверь, мысленно представили, что сбросили с плеч тяжелый рюкзак — как бы избавились от всех забот, накопившихся за день. В этом «рюкзаке» собрались все отрицательные эмоции, неприятности, обиды, оскорбления. Скажите себе, что с сегодняшнего дня вы всегда будете в форме, перестанете болеть, будете хорошо выглядеть, останетесь молодой и красивой. Для этого вам потребуется всего 15 минут. Расстелите на полу одеяло, наденьте хлопчатобумажную одежду и ложитесь на него с закрытыми глазами. Лежа на спине, мысленно расслабьте пальцы на ногах, затем ступни, икры, колени, бедра. Затем — поясницу, живот, спину, грудь. Далее — шея, затылок, лоб, глаза, лицо (глаза и лицо при этом мягкие, расслабленные, прохладные). Представьте, что вы молоды, прекрасны и беззаботны. Тело легкое и невесомое. Вы как бы летите. Такое расслабление снимает нервное напряжение, мышечные спазмы, восстанавливает работоспособность и по эффективности равносильно 6 часам ночного сна.

Варикозная болезнь рук

Мне 48 лет. Недавно заметила, что на руках сильно увеличились вены, стали выпуклыми. Делала обертывания, ванночки, но ничего не помогает. Что можно сделать, чтобы руки опять стали красивыми?

И. Н. Романовская, Кемеровская обл.

КОГДА РУКИ ВСЕ ВРЕМЯ ОПУЩЕНЫ ВНИЗ...

Обычно, говоря о варикозном расширении вен, имеют в виду ноги. К сожалению, вены тыльной поверхности кистей также не избавлены от этой напасти. Причиной появления варикозного расширения вен на руках являются переноска больших тяжестей, малоподвижный образ жизни, сезонные работы в саду и огороде, когда руки все время опущены вниз. Поэтому, чтобы не допустить расширения вен на руках, при носке тяжестей пользуйтесь сумками-тележками или рюкзаками, а на садовом участке — тачками. Старайтесь, чтобы при ходьбе руки не висели вниз, например, держите их на ремне наплечной сумки, на лямках рюкзака, в карманах. Держитесь рукой за верхний поручень при поездке в транспорте, даже если в этом нет необходимости. А вот тепловых процедур, расслабляющих вены, надо избегать: не принимайте горячие ванны, не загорайте на солнце в жаркую погоду, стирайте и мойте посуду не горячей, а теплой водой.

КАК ВЕНЫ УКРЕПИТЬ

Диета. Для этого самое подходящее время года — лето. Ежедневно на вашем столе должны быть овощи: свекла (и ее ботва), краснокочанная капуста, баклажаны, кольраби, томаты, красный сладкий перец. Не забывайте и про ягоды, прежде всего про черную и красную смородину, чернику, голубику, ежевику, клюкву и бруснику. Также полезны калина, красная и черноплодная рябина, ирга, вишня, слива, терновник.

Лечебная гимнастика. Этот небольшой комплекс упражнений — отличная тренировка для вен. Попробуйте делать его несколько раз в день, особенно после мытья пола или работы в саду, да и после любой другой работы в наклонном положении.

* Вытяните руки вперед на уровне груди и сжимайте в кулаки и разжимайте кисти (10 раз).
* Поднимайте руки медленно вверх перед собой и так же медленно опускайте (10 раз).
* Держите кисти на уровне груди и вращайте ими по часовой стрелке (10 раз), а затем в обратном направлении (еще 10 раз).
* Разведите руки в стороны и вращайте в локтевых суставах по часовой стрелке (10 раз) и против (10 раз).
* Разведите руки в стороны и вращайте ими в плечевых суставах по часовой стрелке (10 раз) и против (10 раз).

Водные процедуры. Постарайтесь регулярно по утрам обливать руки (от плеч и ниже) поочередно холодной и очень теплой водой. Если такой возможности нет, поставьте два ведерка с водой разной температуры (в холодную воду можно добавить несколько кусочков льда) и опускайте в них по очереди руки до локтей.

Травяная ванночка. Залейте 2 ст. ложки измельченных свежих листьев орешника 0,5 л кипятка, держите на слабом огне 5 минут, настаивайте 30 минут, процедите и отожмите сырье. Делайте ванночки для кистей рук с прохладным настоем в течение 10-12 минут через день. Курс — 7-8 процедур.

ЧТОБЫ НЕ ДОПУСТИТЬ РАСШИРЕНИЯ ВЕН НА РУКАХ, ПОЛЬЗУЙТЕСЬ СУМКАМИ-ТЕЛЕЖКАМИ, А НА САДОВОМ УЧАСТКЕ — ТАЧКАМИ. СТАРАЙТЕСЬ, ЧТОБЫ ПРИ ХОДЬБЕ РУКИ НЕ ВИСЕЛИ ВНИЗ, УЖ ЛУЧШЕ ДЕРЖИТЕ ИХ В КАРМАНАХ.

ЕСЛИ ПОСЛЕ НОВОГОДНЕЙ НОЧИ СНЕГ ХРУСТИТ ПОД РУКАМИ, ТО НОВЫЙ ГОД УДАЛСЯ, ЕСЛИ ПОД НОГАМИ — ТО НЕТ.

Знаете ли вы, что...

Прием статинов повышает риск развития диабета II типа. Статины — это лекарства, понижающие уровень холестерина в крови. Они сохраняют жизнь 10 тысячам человек в год, предотвращая инфаркты и инсульты. Что делать, если вы боитесь стать диабетиком? Ни в коем случае не переставать принимать статины, если это действительно нужно, — польза от них перевешивает небольшие риски. А вот люди, которые принимают статины просто так, без особых к тому показаний, должны помнить о возможных побочных эффектах.

Хрен с горчицей хорошо прогреют застывшие мышцы

АЙБОЛИТ

Иногда со мной случается неприятность — миозит. Попросту говоря, «протягивает» холодом мышцы. Появляется внезапная боль в области лопаток, которая даже повернуться не дает. Но я научился с этим справляться с помощью горчицы и хрена. Беру 50 г тертого хрена, заворачиваю в марлю и помещаю в ванну с теплой водой. Температура воды должна быть 37-38°С. Принимаю ванну в течение 15 минут каждый вечер, пока боль не пройдет. Ванны с хреном чередую с горчичными. Для горчичной ванны беру 400 г горчичного порошка, развожу его в воде, пока не получится смесь, похожая на сметану, потом выливаю в воду, температура которой 35-36°С, и сажусь в эту ванну до пояса. Продолжительность также 15 минут, не больше. После и той и другой ванны надо обмыть тело под душем, чтобы кожа не раздражалась, и полежать в тепле минут 30. Боль в мышцах проходит почти сразу, но я принимаю ванны неделю, а иногда 10 дней. Эти процедуры очень полезны и при подагре, и при радикулите.

Г. Н. Жолобов, Пермский край

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Для тех, кому за...

Почему не хватает железа?

ПОЖИЛОЙ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ЖАЛОВАТЬСЯ НА ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ШУМ В УШАХ, МЕЛЬКАНИЕ МУШЕК ПЕРЕД ГЛАЗАМИ. КАК ПРАВИЛО, ЭТО СПИСЫВАЮТ НА ВОЗРАСТ, И НАПРАСНО...

Неплохо бы сдать анализы

В большинстве случаев анемия является проявлением какого-либо другого заболевания, и это заболевание надо искать. Обычно анемия происходит на фоне хронических заболеваний сердца и легких. Если анемия развилась очень быстро, значит, надо искать источник кровотечения. При этом человек жалуется на слабость, повышенную утомляемость, головную боль, одышку, сонливость. При наличии ишемической болезни сердца могут возникать загрудинные боли, потеря сознания. Также больные могут жаловаться на головокружение, шум в ушах, потерю либидо, мелькание мушек перед глазами. Как правило, эти симптомы проявляются постепенно, и часто люди не обращают на это внимания и списывают недомогания на старость. И напрасно. Неплохо бы сдать анализы. Для врача будет подсказкой такая информация: какого цвета у вас моча, как быстро вы теряете вес (это наличие злокачественной опухоли). Нет ли онемения в кистях рук и стопах ног — такое встречается, когда не хватает витамина B_{12} и фолиевой кислоты.

Очень важно сказать врачу о возможных контактах с химическими веществами, например растворителями, красками. Многие химические вещества могут оказать влияние на кровь. Кстати, нет ли крови в кале? Черный, похожий на смолу кал говорит о кровотечении из желудочно-кишечного тракта. Такое случается при явленной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки, а также эрозивном эзофагите. Ярко-красная кровь в кале часто сочетается с геморроем, дивертикулезом или опухолями толстого кишечника. Анемия при хронических заболеваниях обычно не бывает тяжелой. Ее лечение нужно начинать с выявления и лечения основного заболевания, послужившего причиной анемии. Препараты железа тут неэффективны.

Железодефицитная анемия может появиться, если пища, которую употребляет человек, однообразна и в ней не хватает железа.

Что может стать причиной железодефицитной анемии?

Она возникает, когда потребность организма в железе превышает потребление железа с пищей. Железодефицитная анемия часто диагностируется у людей среднего и пожилого возраста. Самая частая причина, вызывающая ее, связана с кровотечением из желудочно-кишечного тракта. Иногда это кровотечение очень медленное, трудно диагностируемое. Провоцируют его гастриты, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, дивертикулез, ангиодисплазии кишечника и раковые опухоли толстого кишечника. Кстати, язвы и гастриты нередко вызывают нестероидные противовоспалительные препараты, которые можно приобрести без рецепта врача. Пожилые люди часто используют их как болеутоляющие при заболеваниях опорно-двигательной системы (например, при остеоартрозах). Реже причиной анемии могут стать хронические кровотечения из мочеполовой системы, гемофтиз (кровохарканье), болезни свертывающей системы крови.

Самая частая причина анемии — кровотечение из желудочно-кишечного тракта, очень медленное и незаметное.

Железодефицитная анемия может появиться, если пища, которую употребляет человек, однообразна и в ней не хватает железа. Тут таблетки, содержащие железо, используются в качестве основного средства для лечения анемии. Существуют два вида препаратов железа — глюконат железа, который обычно выпускается в двух дозировках (300 и 325 мг), и сульфат железа в дозировке 325 мг. Для достижения результата эти препараты нужно принимать 3-4 раза в сутки, пока гемоглобин не нормализуется.

От анемии, в том числе и железодефицитной, можно избавиться с помощью переливания крови. Обычно этот метод применяется для лечения, когда у человека сильная одышка и слабость. При ишемической болезни сердца некоторые врачи советуют переливать кровь даже пациентам, не имеющим никаких симптомов, если их гемоглобин ниже 70 г/л. Думать, что делать это совсем не обязательно, если пациент себя чувствует хорошо, неверно.

Если не чувствуются пальцы рук и ног...

Недостаточность витамина B_{12} обнаруживается у каждого десятого человека. При этом возникает нарушение чувствительности в виде «носков и перчаток», мышечная слабость. Обычно недостаточно витамина B_{12} в рационе вегетарианцев. Снижено усвоение этого микроэлемента у каждого третьего человека, перенесшего резекцию желудка, а также при заболеваниях тонкого кишечника типа дисбактериоза. Какие продукты надо есть, чтобы восполнить недостаток витамина B_{12}? Это молочные продукты, яичный желток, мясо, печень, почки и рыба. Минимальная дневная норма — 3 мкг. Даже если съесть совсем немного мяса, выпить полстакана молока и съесть четвертинку яичного желтка, это даст организму около 10-15 мкг витамина B_{12}.

Не хватает фолиевой кислоты

Причина одна: неполноценное питание. В человеческом организме запасов фолиевой кислоты хватает только на 4-6 месяцев жизни, поэтому ее надо пополнять каждый день.

Фолиевая кислота есть в зеленом луке, петрушке, листьях салата, цитрусовых, печени, в меньшем количестве — в рыбе, мясе и сырах. Ускоряют выведение фолиевой кислоты крепкий чай, оральные контрацептивы, антациды — «Алмагель», «Фосфалюгель», противосудорожные препараты — «Карбамазепин», «Фенитоин» и препараты цинка.

Е. С. Гринфельд, врач-гематолог

При первых же признаках геморроя откажитесь от острой пищи и спортного

АЙБОЛИТ

* В качестве мази я использую мумие. Беру 0,5 г, размягчаю его пальцами и смазываю наружные геморроидальные узлы на ночь и утром.

* Для лечения внутреннего геморроя в задний проход ввожу свечку из мумие на ночь. Одновременно принимаю мумие внутрь — 0,2-0,5 г мумие растворяю в 2 ст. ложках кипяченой воды и выпиваю утром натощак. Курс лечения мумие — 10 дней, потом делаю перерыв на 5 дней и при необходимости повторяю. Мумие можно пить 25 дней.

* Для снижения болезненности наружных геморроидальных узлов делаю компрессы из свеклы или моркови. Натертую свеклу или морковь заворачиваю в салфетку и прикладываю к болезненному узлу. Такой компресс хорошо снимает боль и убирает узлы.

* При геморроидальном кровотечении помогает настой горца перечного (водяной перец). 1,5 ст. ложки травы заливаю 2 стаканами кипятка, настаиваю 20 минут, процеживаю и пью по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Чтобы лечение было более эффективным, при первых же признаках геморроя ограничиваю употребление острой, копченой, жареной пищи, а также спиртных напитков.

С. Тихонова, Воронеж

От заикания читайте книжки вслух и нараспев

АЙБОЛИТ

В 6 лет я упала в бочку с водой, закопанную в землю на даче. Хорошо, что родители были недалеко, успели вытащить. Шок был сильный: 2 дня молчала, потом стала говорить, но сильно заикаясь. Водили меня по целителям — бесполезно. А перед школой бабушка стала заставлять читать книжки вслух нараспев и громко петь, причем стоя перед зеркалом — и речь исправилась. Я заикалась, когда волновалась. Школу окончила не заикаясь, ну, может, совсем чуть-чуть. После окончания института устроилась на работу оператором на АТС, там требовалось иметь хорошо поставленный голос. Через 2 месяца я как авторобот общалась с абонентами. Муж поверить не может, что я когда-то заикалась. Попробуйте, может, тоже получится.

Е. И. Гурьянова, Московская обл.

Смотри на мир с улыбкой детской

Способность с улыбкой смотреть на мир зависит от возраста.

Так, дети смеются до 300 раз в день, подростки — не чаще 6 раз, в 30 лет у человека появляется повод похихикать всего 5 раз в день, а после 40 лет все меньше и меньше. Большинство же становятся сварливыми, беспокойными и раздражительными, желание шутить и смеяться пропадает напрочь. Эти исследования проведены в Великобритании.

На каждый день

● **От стенокардии.** 1 стакан семян моркови залейте 0,5 л водки, настаивайте неделю. Когда отожмете, получится не более 350 мл настойки. Пейте по 1 ст. ложке с 50 мл сока моркови, добавив несколько капель подсолнечного масла, 3 раза в день независимо от приема пищи.

● **При гнойной ангине** на 1/2 стакана теплой кипяченой воды возьмите по 1 чайн. ложке соли и сахара и 10 капель йода. Этим раствором полощите горло в течение дня как можно чаще, особенно утром после сна, после приемов пищи и перед сном.

● **Песок и камни в почках?** Нужно пить настой семян кинзы (кориандр). Вечером 1 ст. ложку (без верха!) семян залейте в термосе 1 стаканом кипятка, утром процедите. Пейте настой теплым по 1/3 стакана за 15 минут до еды. Вечером заварите новую порцию.

Пригодится

■ ОТ ВЗДУТИЯ КИШЕЧНИКА ПЕЙТЕ ПО 3-4 ГЛОТКА ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ КАЖДЫЕ 30 МИНУТ.

■ ПРИ КАШЛЕ СМЕШАЙТЕ 2 ЧАСТИ ТЕРТОГО ЯБЛОКА, 2 ЧАСТИ МЕДА, 1 ЧАСТЬ ТЕРТОГО ЛУКА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ ТЕПЛОГО СРЕДСТВА 5-7 РАЗ В ДЕНЬ. РЕЖИМ ПРИЕМА ПРОИЗВОЛЬНЫЙ, СМЕСЬ ЗАПИВАТЬ НЕ НУЖНО.

■ ОТ ПЯТОЧНОЙ ШПОРЫ НАСЫПЬТЕ В НОСОК КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ И ХОДИТЕ ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ.

■ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ НА ДНО СТАКАНА НАСЫПЬТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ КУКУРУЗНОЙ МУКИ, ЗАЛЕЙТЕ ДОВЕРХУ КИПЯТКОМ И ОСТАВЬТЕ НА НОЧЬ. УТРОМ, НЕ РАЗМЕШИВАЯ, ВЫПЕЙТЕ НАТОЩАК, А ГУЩУ ВЫБРОСЬТЕ.

Для вас, сердечники

Вместо аспирина — настой таволги

После инфаркта врачи нередко прописывают аспирин — химический препарат для разжижения крови, но он плохо действует на желудок.

Таким же кроворазжижающим действием обладает настой таволги (лабазника вязолистного). Листья и цветки этого растения содержат салициловую кислоту, то есть аспирин. Настой готовят так. Залейте 1 чайн. ложку травы с цветками водой комнатной температуры, настаивайте 8 часов. Пейте по 1/4 стакана до еды 3 раза в день 40-45 дней.

РЕКЛАМА С 18+

СУСТАВЫ ПОЗВОНОЧНИК

ЧУДО ХАШ

• MIRACLE •
• HUSH •

гель-бальзам для тела

В гель-бальзам ЧУДО-ХАШ — MIRACLE HASH входит хондроитин — вытяжка из хрящей крупного рогатого скота и муравьиный спирт. Хондроитин способствует ускорению восстановления поврежденной хрящевой ткани суставных соединений, торможению процессов, разрушающих хрящевую ткань, уменьшению болезненности и увеличению подвижности пораженных суставов, улучшению состояния гиалиновой поверхности суставов, увеличение репродукции внутрисуставной жидкости. Муравьиный спирт оказывает противовоспалительное действие.

Конкурс на лучшее письмо!

Брата от туберкулёза мы лечили всей семьёй

Дважды он лечился в областном тубдиспансере. Облегчение было, но окончательного выздоровления не наступало. Решили лечиться народными средствами.

НАШЛИ старинный рецепт целебного состава от туберкулеза. Готовили его всей семьей с большой надеждой, что он поможет брату выздороветь. И он помог.

В хвойном лесу набрали стакан сосновой смолы (можно и еловой) — это липкие прозрачные капельки желтого цвета, которые выступают на коре. Залили смолу самогоном (но лучше, конечно же, спиртом), выдержали 4 дня. Смола должна полностью раствориться, если этого не произошло, пусть настаивается еще 1-2 дня. В готовую смесь добавили 2 стакана топленого свиного внутреннего сала, размешали, влили пол-литровую банку цветочного меда. Это еще не все. Большой мосол (крупную кость) прежгли в печке вместе с дровами так, чтобы он хорошо перегорел. Когда стал белым и хрупким, положили в матерчатую салфетку, измельчили молотком в порошок. Полстакана этого порошка (если болезнь запущена, то три четверти) смешали со смоляным составом. Снадобье надо держать в холодильнике. Брат принимал смесь по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 1 час до еды в течение месяца. Курс повторил 3 раза с перерывами в 45 дней. Во время перерывов пил тюлений жир — по 1 капсуле 2 раза в день во время еды. Он укрепляет иммунитет, снимает воспаление, нормализует жировой обмен, снижает уровень холестерина в крови, улучшает состав крови, придает силы. Когда брат поехал в тубдиспансер на очередное обследование, у него не обнаружили туберкулеза. Но для профилактики он продолжает проводить это лечение по одному курсу в год.

Разумеется, тем туберкулезным больным, которые курят, это лечение не поможет. И еще: нужно есть много овощей и фруктов, резко ограничить употребление животных жиров, ежедневно есть нежирный творог (по 100 г), грецкие орехи (по 5 шт. в день), овсяную кашу. Употреблять только черный хлеб, отказаться от изделий из белой муки, особенно сдобы, и обязательно принимать по 1 чайн. ложке морковного масла, предварительно подержав его 3 минуты во рту.

Как его приготовить? Натереть на мелкой терке стакан моркови, залить доверху подсолнечным маслом, довести до кипения на медленном огне. Дать остыть, процедить через марлю — масло готово. Хранить его надо в холодильнике.

P. S. А золовка моя избавилась от трофической язвы на ноге, втирая в кожу вокруг язвы сливочное масло. Всем читателям желаю добра и крепкого здоровья!

Александра Серафимовна Стрижова, Энгельс, Саратовская обл.

Как приготовить морковное масло

НАТЕРЕТЬ НА МЕЛКОЙ ТЕРКЕ СТАКАН МОРКОВИ, ЗАЛИТЬ ДОВЕРХУ ПОДСОЛНЕЧНЫМ МАСЛОМ, ДОВЕСТИ ДО КИПЕНИЯ НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ. ДАТЬ ОСТЫТЬ, ПРОЦЕДИТЬ ЧЕРЕЗ МАРЛЮ — МАСЛО ГОТОВО.

Клизмы с облепиховым маслом делайте каждый день

Для Ивана Григорьевича Емелькина из Алматы, автора письма «Запор-понос-запор... Так и живу», у него кандидоз («Айболит» №21 за 2011 г.).

Меня постоянно мучил неспецифический язвенный колит. Я обошел много больниц, ездил в санаторий, но ничего не помогало. Один человек посоветовал полечиться травами и облепиховым маслом. 1 ст. ложку зверобоя или ромашки лекарственной надо в эмалированной посуде заварить 0,5 л кипятка, накрыть крышкой, утеплить одеялом и настаивать час. За это время нужно сделать очистительную клизму из простой воды. Когда настой остынет до комнатной температуры, процедите и сделайте с ним клизму. Подержите его, сколько сможете терпеть. Потом сделайте микроклизму с облепиховым маслом: наберите в стограммовый шприц 50 г облепихового масла и введите в прямую кишку. Надо, чтобы масло как можно дольше оставалось внутри. Причем микроклизмы вводите, лежа на левом боку. При сильном обострении колита клизмы делайте каждый день в течение 20-30 дней. Когда состояние улучшится — через день. И каждые полгода делайте клизмы для профилактики — это обязательно! Мне очень помогло такое лечение, и вот уже 20 лет язвенный колит меня не беспокоит.

Иван Петрович Яснов, Казань

Пригодится

■ ЕШЬТЕ УТРОМ НАТОЩАК 10-12 ОРЕХОВ МИНДАЛЯ — ЭТО ИЗБАВИТ ВАС ОТ ЛЮБОЙ СИЛЬНОЙ АЛЛЕРГИИ.

■ ОТ ГРИБКА. ВОДОЙ, В КОТОРОЙ ЗАМАЧИВАЕТСЯ ЯЧМЕНЬ, МОЙТЕ НОГИ. БОЛЬШИНСТВО ПРЕПАРАТОВ ОТ ГРИБКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПРОИЗВОДЯТСЯ НА ОСНОВЕ ЯЧМЕНЯ.

■ ОТ ГАЙМОРИТА ИЗМЕЛЬЧИТЕ ЛИСТЬЯ БЕРЕЗЫ И ЗАЛЕЙТЕ ПРОСТОКВАШЕЙ ДО СОСТОЯНИЯ ГУСТОЙ СМЕТАНЫ. НАСТАИВАЙТЕ СУТКИ И ДЕЛАЙТЕ КОМПРЕССЫ НА ПЕРЕНОСИЦУ. ИЗЛЕЧИВАЕТСЯ ДАЖЕ ЗАСТАРЕЛЫЙ ГАЙМОРИТ.

Ноги «плясали» по ночам: только лягу — ходуном ходят...

С 2005 года начались мои мучения. Только лягу в кровать — ноги начинают «плясать», дергаться, отрываться от постели на 20-30 см, как будто током бьет от ступней до колен.

ПОДНИМАЮСЬ и хожу почти всю ночь, и, что самое интересное, ноги не болят. Если сделаю массаж, засну, но что это за сон? Обследование в краевой поликлинике ничего не дало. Вроде бы все нормально, а ноги ходуном ходят. Стал изучать литературу, искать народные средства. Первое, чем воспользовался, — «бабушкина растирка»: 120 мл йода смешал со 120 мл камфорного масла, 20 г анальгина и 300 г спирта или крепкого самогона (самогон лучше). Сделал массаж ног и растер их раствором. Помогло, но ненадолго. Пробовал лечиться разными мазями и гелями, но остановился на скипидарной мази и кремебальзаме «Капилар» (сухие ванны) доктора Залманова. Помогли, но не очень. Купил терпентинное масло (скипидар) и, чтобы получилась мазь, смешал в пропорции 1:1 со сливочным маслом. Начал растираться — стало лучше, но ноги все-таки «плясали».

В народе есть поговорка: «От дурной головы и ногам покоя нет». Побеседовал с человеком с болезнью Паркинсона. У него самопроизвольно трясутся конечности. Изучил я рецепты, которыми он пользуется, и инструкции к лекарствам, которые принимает, и решил испробовать препарат «Мирапекс». В аптеке его не оказалось, пришлось заказать. Через 3 дня привезли. И вот 1 ноября 2010 года на ночь выпил одну таблетку «Мирапекса» (0,25 мг) и проспал всю ночь! Вот уже второй год я как будто заново на Божий свет родился. Бывает, конечно, что одна нога начинает «плясать», но такое случается раз в неделю. Я ее успокаиваю так: купил катокиппликатор с серебряными иголками на конце и по 3-5 минут делаю им массаж ноги от ступни до колена. Потом смазываю «бабушкиной растиркой», и все прекращается.

...Пробовал пить по 2 таблетки «Мирапекса», но это лекарство дорогое для пенсионера: одна упаковка стоит около 600 рублей, а «бабушкина растирка» — около 200 рублей. Ее хватает на 2-3 месяца. Буду рад, если мой опыт лечения кому-нибудь поможет.

Петр Михайлович Федченко, ст. Новотитаровская, Краснодарский край

15 лет назад муж перенёс инсульт

С первых же дней, как только его выписали из больницы, я стала лечить его народными средствами.

У НЕГО была парализована правая сторона тела, отнялась речь. Врачи старались помочь, но нужных лекарств не оказалось. Чтобы вернуть речь, я сразу же стала поить мужа настоем шалфея: 1 ст. ложку листьев заливала стаканом кипятка, доводила до кипения, потом выключала и настаивала 30 минут. Давала по глотку каждые 2 часа в течение месяца (независимо от приема пищи) 8-10 раз в день. И речь у него полностью восстановилась.

Как объяснил мне знакомый доктор, самое главное в лечении инсульта — добиться рассасывания уплотнений и рубцов в мозговой ткани. Думаю, что помогло супругу и мумие: он принимал его в самом начале 2 недели по 0,2 г 2 раза в день — до завтрака и на ночь. Следующие 2 недели лечился 20%-ной настойкой прополиса — по 30 капель в молоке 3 раза в день. Потом прошел еще раз курс лечения мумие и снова прополисом.

Посоветовали нам также полечиться соком каланхоэ. Я срывала листок с черешком, ополаскивала водой и отжимала через бинт. Муж принимал по чайной ложке 2 раза в день. С первых же дней, как только выписали супруга из больницы, я делала ему массаж спины, рук, ног электрическим массажером. Руками тоже можно, но у меня тогда руки болели — обострился полиартрит. Думаю, что еще помогла стать на ноги и окрепнуть цветочная пыльца. Муж ел ее по чайной ложке до завтрака и на ночь. И по 8 грецких орехов в день.

Для мужа я настаивала на подсолнечном масле разные травы и втирала их через день в парализованные руку и ногу на ночь. Прикрывала фильтровальной бумагой, старой простыней и закрепляла как компресс. После 10 процедур нужен 20-дневный перерыв. Затем снова 10 втираний и опять 20-дневный отдых. Это один курс. Я провела 3 таких курса. Можно сделать перерыв в 40 дней или полгода и снова начать втирания, пока поврежденную конечность не отпустит.

Для приготовления травяного настоя на масле купите в аптеке сердечный сбор. Посмотрите, сколько трав входит в состав. Количество умножьте на два: столько столовых ложек сбора потребуется. Теперь добавляем в смесь 4 столовые ложки чаги, 1 — чистотела и по 2 ложки череды, подорожника большого, корня лопуха, бессмертника песчаного. Все вместе прокручиваем на мясорубке, тщательно перемешиваем, рассыпаем в приготовленные бутылки. Они должны быть заполнены смесью на треть объема. Остальные 2/3 заполняем нерафинированным растительным маслом и ставим в темное место при комнатной температуре. Ежедневно взбалтываем. Через месяц всю смесь сливаем в эмалированную кастрюлю и нагреваем до 60°С. Затем снова разливаем по бутылкам. Не забываем каждый день взбалтывать. Еще через месяц лекарство готово. Масло фильтровать не надо, втираем его вместе с травами. Это замечательное средство! Помогает также при стенокардии, тромбофлебите, атеросклерозе сосудов ног, эндартериите, тромбозе, трофических язвах, мышечной дистрофии. При стенокардии надо втирать настой круговыми и прямолинейными движениями в грудную клетку со стороны груди и спины в направлении подмышек. Потом укутать больного старыми простынями (их очень трудно отстирать), утеплить одеялом, и пусть спит. Утром смыть масло — кожа должна дышать

Оксана Петровна, Калужская обл.

От тромбозов и эндартериитов

ТРАВЯНОЙ МАСЛЯНЫЙ НАСТОЙ ВТИРАЮТ В НИЖНЮЮ ЧАСТЬ ТУЛОВИЩА — ОТ КОНЧИКОВ ПАЛЬЦЕВ НОГ ДО ПОЯСНИЦЫ (ДВИЖЕНИЯ СПИРАЛЯМИ ИЛИ ПРЯМОЛИНЕЙНЫЕ К ПАХУ). КАЖДУЮ НОГУ НАДО ОБРАБАТЫВАТЬ ПО 35-40 МИНУТ. ХОРОШО УКУТАТЬ НА ВСЮ НОЧЬ, УТРОМ СМЫТЬ МАСЛО ПОЛНОСТЬЮ. КОНЕЧНО, ЭТО ХЛОПОТНО, НО РЕЗУЛЬТАТ ПОТРЯСАЮЩИЙ. И НЕ ОЧЕНЬ ДОРОГО.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Такой случай

Голос сказал: «Не бойся! Я с тобой!»

В студенческие годы, готовясь к экзаменам по внутренним болезням, я решила пролистать учебник: вдруг что позабыла. Помню, на одной странице учебника было два рисунка: у одной женщины огромный зоб, у второй страшное пучеглазие — это признаки заболевания щитовидной железы. Таких больных вживую еще не видела. И надо же такому случиться, что на экзамене мне достался билет об этой болезни. Я его сдала на «отлично». Как же мне эта пятерка в будущем пригодилась!

Недуг ко мне пришел внезапно перед пенсией. Лечили амбулаторно и стационарно, но мне становилось все хуже и хуже. Болело все: невыносимо ломили суставы, колотилось сердце, прыгало давление, ноги не ходили, руки тряслись. Диагноз не установили, но это точно был не остеохондроз, от которого меня лечили. Я была уже лежачей больной. Однажды меня осенило: я положила руку на горло, сглотнула и сразу поставила себе диагноз — это заболевание щитовидной железы. Настояла, чтобы меня направили в областную больницу. Там больше месяца готовили к операции. Не прошло и суток после нее, а мне уже стало лучше. Радость на душе была такая, что в счет не шла промокшая и застывшая, как гипс, повязка на шее. Я была уверена, что скоро поеду домой. Жизнь во мне снова бурлила ключом.

Через год мне сделали вторую операцию. К ней меня не готовили, да и времени на это не было. О своем состоянии написать ничего не могу, все было как в дреме. Чувствовала, что постукивают колеса больничной каталки, куда-то меня везут... Потом услышала, как чей-то голос спросил, вижу ли я икону? И сказал, чтобы я помолилась. Иконы я не видела. Попыталась поднять руку, но она оказалась такой тяжелой... Тогда голос сказал: «Не бойся, ангел с тобой». Завезли меня в операционную. В первую ночь после операции я увидела сон: мой бывший муж дарит мне пять шикарных роз. Только я их взяла, как меня разбудила медсестра. Я до сих пор благодарна мужу за этот букет в самые тяжелые минуты моей жизни. И неважно, что это было во сне. На поправку я пошла быстро. Через шесть суток попросила разрешения помыть голову. Мой лечащий врач разрешил это сделать, но в сопровождении медсестры. Перед выпиской из больницы он сказал, что я молодец и что таких людей лечить проще всего.

Знаю, что с болезнями справляться трудно, если нет силы воли. Этим резервом должен воспользоваться любой больной человек. Никогда не забывайте о близких людях. Им тоже плохо, когда вы больны. И еще внимательно слушайте своего врача. Пустых слов он не говорит. Берите себя в руки, прислушивайтесь к своему организму и не рассказывайте вечно плачущим голосом о своей болезни. Это все поможет противостоять недугу. Всем-всем желаю здоровья! Всего вам доброго!

P. S. «Айболит» читаю от корки до корки. За 2011 год есть все экземпляры. Всю годовую подписку отвезу в дом престарелых — это для них будет большой радостью. Живу одна, детей нет. Накапливать что-то не имеет смысла.

Галина Александровна Комарова, Каменка, Пензенская обл.

С БОЛЕЗНЯМИ СПРАВЛЯТЬСЯ ТРУДНО, ЕСЛИ НЕТ СИЛЫ ВОЛИ. ЭТИМ РЕЗЕРВОМ ДОЛЖЕН ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЛЮБОЙ БОЛЬНОЙ ЧЕЛОВЕК.

Я сдала экзамен на жизнь. Теперь у меня есть будущее!

Желаю всем, кто находится в начале этого тяжелого пути, вынести его достойно и пройти полностью! Ведь только пройдя свой путь, можно узнать, что находится в конце дороги!

Мне 35 лет. Я уже забыла то чувство безысходности и пустоты, которое когда-то переполняло меня. И не помню, когда в последний раз плакала, потому что неприятности, которые случаются теперь в моей жизни, не идут ни в какое сравнение с тем, что пришлось пережить 15 лет назад.

В 20 лет мне поставили диагноз лимфогранулематоз. Начиналось все безобидно. Однажды я заметила припухлости на шее, которых раньше не было. По правде сказать, последние 2-3 месяца чувствовала себя неважно: почему-то поднималась температура по вечерам, хотя насморка не было, по ночам сильно потела, да и сил стало меньше. Пошла в поликлинику. Терапевт, осмотрев меня, направила на консультацию к онкологу. Последующие несколько дней помню очень плохо. Во-первых, они были очень насыщены: УЗИ, анализы крови и мочи, рентгенография легких, пункция лимфоузлов (как оказалось, именно они увеличились на шее). Потом ждала результаты биопсии и что-то еще... Но самое страшное: я начала понимать, что болею чем-то серьезным, возможно даже неизлечимым. Через 5 дней после обследования в поликлинике диагноз подтвердился.

Я не знала ничего: как лечится моя болезнь, лечится ли вообще. Больше ни о чем думать не могла. На консультацию в онкологический диспансер не поехала из страха, что диагноз подтвердится. Мне казалось, если спрятаться дома, напиться успокоительных таблеток и заснуть, я проснусь утром и ничего этого не будет! Моя болезнь окажется тяжелым сном. Ну не может же у меня в 20 лет не быть будущего! Однако каждое утро я просыпалась снова в той же реальности...

И я решилась, поехала в онкологический диспансер. Признаться, была несколько удивлена. Я считала, что там что-то вроде конечной остановки перед кладбищем, тягостно и печально... На самом деле обычная больница с привычными очередями. Онколог тоже оказался обычным человеком. От него я узнала во всех подробностях, что болезнь лечится химиотерапией и облучением, что после нескольких курсов химиотерапии у меня выпадут все волосы, что может быть тошнота и рвота и что все это продлится около полугода или даже больше. Конечно, эта информация была достаточно серьезной и даже пугающей. Но, к моему удивлению, выслушав доктора, я заметно успокоилась, потому что неизвестность пугает гораздо сильнее, чем ясная «картина происшествия».

А потом началось лечение. Да, химиотерапия — это серьезная и нелегкая процедура. После первого курса у меня выпали все волосы (хорошо, что я знала об этом заранее и была готова к этому). Модные платочки и хороший парик помогли мне справиться с этой проблемой. С тошнотой и рвотой хорошо помогли сильные противорвотные препараты, их назначают вместе с химиотерапией. Во время лечения я старалась больше гулять на свежем воздухе, встречалась с друзьями, ходила в кино и даже на каток. Очень большую поддержку я получила со стороны моих родных и друзей. Но самое главное — я видела, что лечение работает. После второго курса химиотерапии лимфоузлы на шее уже не прощупывались! Они исчезли! Прошла и температура, и ночная потливость. Если бы мой врач не объяснил, что надо обязательно закончить все назначенные им курсы лечения, а потом обязательно пройти облучение, чтобы закрепить эффект, я бы бросила лечение после второго курса химиотерапии. И неизвестно, что было бы тогда... Оказывается, если не пролечиться полностью, как это положено, по всем правилам, вероятность возврата болезни очень велика.

До сих пор хорошо помню тот день, когда я закончила лечение. Это в тысячу раз радостнее, чем сдать самую трудную сессию в институте, потому что я сдала экзамен на жизнь. Невероятное чувство облегчения, окрыления, счастья — вот что это такое! Теперь у меня есть будущее! Я буду регулярно приезжать на проверку в онкодиспансер, потому что верю — ничего плохого не будет! Болезнь заставила меня задуматься о том, правильно ли я живу. Кто-то там, свыше, просто-напросто дал мне возможность подумать о себе, пусть и таким страшным способом! И полюбить себя! Желаю всем, кто находится в начале этого тяжелого пути, вынести его достойно и пройти полностью! Ведь только пройдя свой путь, можно узнать, что находится в конце дороги!

Без подписи, Тольятти

Рецепты народной медицины

ПРИ БОЛЯХ В СУСТАВАХ

Смешайте в равных пропорциях мед, жидкую горчицу, соль, соду. Смесь намажьте на сустав, сверху наложите вату или бинт, закрепите и оставьте на ночь. Утром смойте теплой водой. Сделайте не меньше 4 процедур.

ПОСЛЕ УКОЛОВ НА ЯГОДИЦАХ ОСТАЛИСЬ ШИШКИ?

Чтобы избавиться от них, сложите в 3 слоя кусочек марли, смочите в простокваше или кефире и приложите к уплотнению. Сверху накройте полиэтиленовой пленкой и закрепите пластырем. Лучше такой компресс делать на ночь. Достаточно 4-5 процедур, чтобы шишки полностью рассосались.

ОТ ЛИШАЯ

В центре тарелки поставьте кулек из газеты (обязательно, так как в газетной бумаге содержится цинк) и подожгите. Когда она сгорит, сдуйте пепел. На дне тарелки останется желтая мазь. Смазывайте ею пораженные участки кожи.

За лучшее письмо — гонорар 1000 РУБЛЕЙ!

От редакции. Спасибо всем, кто откликнулся! Низкий поклон вам от всех читателей «Айболита» — больных и здоровых!

Главный редактор Галина Николаевна Воробьева

АВТОРЫ ВСЕХ ПИСЕМ, ОПУБЛИКОВАННЫХ НА СТРАНИЦАХ 6-7, ЖДИТЕ ГОНОРАР!

Чтобы получить гонорар, обязательно заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей Республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б. Письма без купона не поощряются гонораром.

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта (удостоверения)

Кем и когда выдан

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

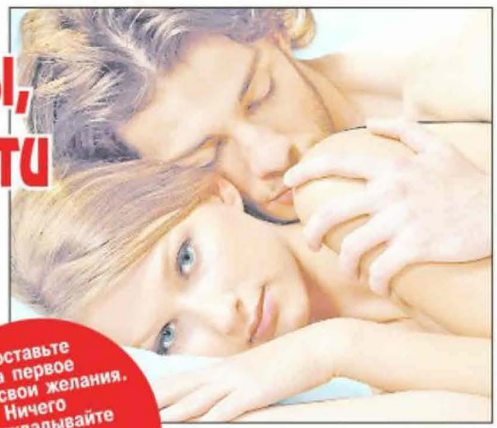
№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я согласен/согласна, чтобы мой домашний адрес был опубликован ☐ Да ☐ Нет

Женские проблемы

Миома — от обиды, киста — от ревности

ПРИЧИНОЙ МНОГИХ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ МОГУТ БЫТЬ СИЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ.



Мастопатия. Часто появляется у женщин, опекающих своих взрослых детей. **Что делать?** Перестать играть роль «кормящей мамы». Отнимите наконец от груди своих взрослых младенцев и займитесь собой. Здоровье молочных желез напрямую зависит от вашего личного уровня счастья. Поэтому поставьте на первое место свои желания. Ничего не откладывайте на завтра. Самый главный день в вашей жизни — сегодня.

Эндометриоз. Этот недуг развивается у женщин, не умеющих радоваться, склонных к паникерству. Ощущение безысходности жизни и, как следствие, равнодушие к себе и своему здоровью провоцируют эндометриоз. **Что делать?** Живите с ощущением, что все страдания остались позади. Каждый день начинайте с мыслей о счастье, которое у вас уже есть сейчас.

Миома матки. Этим заканчиваются длительные обиды на своих близких, склонность к плохому настроению и депрессии. Такое состояние психически угнетает обмен веществ и приводит к изменениям гормонального фона. **Что делать?** Простить всех, кто вас обидел. Перестать искать в людях недостатки. Поищите в них достоинства. Честно скажите себе: «Мне никто не обещал рая на земле». Не предъявляйте претензий к близким и чужим людям. От депрессии спасает любое занятие, которое доставляет удовольствие, даже приготовление домашнего пудинга.

Киста яичника. Появляется от чрезмерных страхов. Самый распространенный из них — «меня не любят». Ревность, боязнь одиночества, стремление постоянно выяснять отношения с людьми — тоже причина появления этого недуга. **Что делать?** Осознать, что большинство страхов из детства и вам надо просто повзрослеть. Станьте нужной прежде всего себе. Ведь если вы живете, значит, вас любит Бог. Что хорошего вы можете сделать в ответ на его любовь? Укрепляйте веру в себя.

Эрозия шейки матки. Как правило, это результат обиды на близких мужчин: мужа, отца или брата. Завышенные ожидания и требования: «он должен», «он обязан», невозможность смириться с проблемами, возникшими «по вине» мужчин. **Что делать?** Снизить планку своих ожиданий и перестать копить обиды. По большому счету, никто никому ничего не должен. Если это принять, жизнь изменится к лучшему. И еще: поищите причины ссор и разногласий в себе. Ведь именно женщина на 80% определяет судьбу мужчины: его здоровье, продолжительность жизни. И только на 20% он делает это сам в силу своего воспитания, физических данных и наследственности.

Поставьте на первое место свои желания. Ничего не откладывайте на завтра. Самый главный день в вашей жизни — сегодня.

Кандидоз, или молочница. Возникает из-за постоянного желания контролировать ситуацию и поступки людей, из-за уверенности в том, что только вы, с вашим опытом, можете справиться с ситуацией. **Что делать?** Позволить близким людям жить по их собственным правилам. Научиться уважать поступки окружающих. Ограждая от возможных ошибок самых близких, вы стоите у них на пути. Будьте терпеливы.

Тяжелый климакс. Так он протекает у женщин, недовольных своей жизнью, с комплексом неполноценности, накопленной с годами усталостью и привычкой пренебрегать собственными интересами. **Что делать?** Принять свой возраст как время мудрости. Научиться наслаждаться каждым мгновением жизни. Найти близких по возрасту подруг и друзей, делать вместе добрые дела и обязательно общаться с молодыми. Хорошо, если есть внуки. У них свой ритм жизни, но они нуждаются в вас, а вы — в их энергии. Поставьте себе новые цели, найдите новый смысл жизни. Не теряйте времени, начинайте творить. Придумывайте новые рецепты блюд, сочиняйте стихи. Настройтесь на долголетие.

И. В. Вакшина, гинеколог, врач высшей категории

Цифры и факты

■ ЗА ВСЮ ЖИЗНЬ ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ ВОСПРОИЗВОДИТ 7 МИЛЛИОНОВ ЯЙЦЕКЛЕТОК.

■ САМЫЕ МЕЛКИЕ КЛЕТКИ В ОРГАНИЗМЕ МУЖЧИНЫ — КЛЕТКИ СПЕРМЫ.

Ёшкин кот!

ПАРНИ СРОЧНО ЗАШИВАЮТ... ПУПКИ

В Китае появилась мода на... удаление пупка. Все началось с того, что какой-то умник заявил, что через пупок мужчина может потерять свою сексуальную энергию и становится слабым в постели. Теперь парни, особенно засидевшиеся в девственниках, срочно зашивают пупки. Поветрие долетело и до Европы, но коснулось оно только девушек. Удаление пупков здесь вторая по популярности пластическая операция после увеличения груди.

ТАКИЕ УКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ НЕ ДОБАВЯТ

Сегодня в моде у мужчин ослепительный внешний вид. И поскольку наращивать мышцы в спортзале не хочется, все большей популярностью стали пользоваться гормональные препараты, которые используют для овец и лошадей. Благодаря этим препаратам мышечная масса быстро растет.

Но врачи предупреждают о серьезных последствиях для здоровья: использование животных гормонов нарушает у человека работу внутренних органов.

В АНГЛИИ НОВОЕ ПОТРЯСЕНИЕ

Мужчины просто осаждают кафе. Доходы заведений возросли в 4 раза! А все просто: официанток научили флиртовать. Девушек, принимающих заказы, обучили технике заигрывания, и теперь они умеют рассказывать о меню и блюдах, как о самой страстной ночи в своей жизни. Некоторые московские рестораторы уже переманивают опыт англичан и устраивают для своих официанток такой же флирт-класс.

Думай, думай

НОСИТЬ ЛИ БЮСТГАЛЬТЕР?

Ученые уже много лет обсуждают: носить ли женщинам бюстгальтер или отказаться от него? Принято думать, что бюстгальтер препятствует растягиванию и обвисанию груди. Но жизнь показывает, что те женщины, которые редко носят бюстгальтер или не носят его вовсе (как в Африке и азиатских странах), болеют раком груди в 20 раз меньше, чем женщины, которые их носят. Специалисты объясняют это тем, что в области молочных желез сосредоточено много лимфоузлов и сосудов. Бюстгальтер нарушает обменные процессы в молочной железе, ткани плохо снабжаются кислородом и не освобождаются от канцерогенных веществ. В итоге — рак груди. Больше всех он грозит женщинам, которые спят в бюстгальтерах.

СЕМЕЙНЫЕ ТРУСЫ — ТО, ЧТО НАДО

Было время, когда и мужчины, и женщины спали в длинных ночных рубахах. Удобно и здорово. Потом мужчины стали спать в ночных пижамах. А теперь днем и ночью носят тесные плавки из синтетических тканей. Это губительно действует на предстательную железу, нарушая ее функцию. Ведь предстательная железа — сложный железистый орган. Когда все мужчины носили «семейные» трусы, простатитом они болели гораздо реже!

БЕРЕМЕННОЙ ЛУЧШЕ ХОДИТЬ В ТАПОЧКАХ

Раньше все женщины знали, что беременные должны носить обувь без каблука, и ходили в тапочках. Их об этом и врач предупреждал, и старшие женщины в семье. А теперь беременную уверяют в том, что женщина в любом положении должна следить за своим внешним видом. И что в результате? Когда беременная ходит на каблуках, головка плода сдавливается, и мозг не может нормально развиваться. По этой причине рождается много слаборазвитых и умственно отсталых детей.

Знаете ли вы, что...

РАСТИТЕЛЬНЫЕ ГОРМОНЫ, КОТОРЫЕ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН СТАРШЕГО ВОЗРАСТА И ДЕЙСТВУЮТ МЯГЧЕ, ЧЕМ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ, СОДЕРЖАТСЯ В ЧЕЧЕВИЦЕ, СЕМЕНАХ ЛЬНА, СЕЛЬДЕРЕЕ, ФЕНХЕЛЕ, РЕВЕНЕ. ПОЧАЩЕ ВКЛЮЧАЙТЕ ЭТИ ПРОДУКТЫ В СВОЙ РАЦИОН.

Для вас, мусью — *Прикинь на себя*

Боль в яичках

ИНОГДА БОЛЬ В ЯИЧКЕ ОСТАЕТСЯ ХРОНИЧЕСКОЙ ДАЖЕ ПОСЛЕ КУРСА ЛЕЧЕНИЯ, ПРИЧЕМ У 25% МУЖЧИН ПРИЧИНУ ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛИ В ЯИЧКЕ ОБНАРУЖИТЬ НЕ УДАЕТСЯ.

При перекруте

Яичко подвешено на семенном канатике, внутри которого имеются кровеносные сосуды и семявыносящие протоки. Случается так, что яичко изменяет свое положение, закручиваясь вокруг продольной оси. Это ведет к перекруту семенного канатика на 360 градусов, то есть прерыванию кровообращения яичка и сдавливанию семявыносящего протока. Если не оказать срочную медицинскую помощь (вплоть до оперативного вмешательства) при перекруте яичка, то оно может отмереть. Причины перекрута яичка неизвестны. Зачастую это происходит во сне, причем у мужчин в возрасте до 30 лет, у тех, кто старше, эластичность тканей снижается.

После травмы

Боль в яичках возникает при резкой травме мошонки. Иногда она развивается постепенно, если травма мошонки была не слишком сильная. Если вы почувствовали неожиданную и мучительную боль в яичках, не вызванную травмой, необходимо обратиться к врачу. Если яички травмированы острым предметом, то к врачу надо обратиться немедленно, чтобы избежать развития тяжелых осложнений: утраты яичка, бесплодия.

При эпидидимите

Эпидидимит — это воспаление придатка яичка. Боль может быть нестерпимо сильной. При этом пациент сам может ощупать мошонку и определить, насколько увеличено яичко. Обычно причинами эпидидимита являются бактерии, гонококки или хламидии, вызывающие уретриты (воспаления мочеиспускательного канала). Боль постепенно, в течение 1-3 дней, усиливается, инфицирование мочеиспускательного тракта сопровождается повышением температуры, самопроизвольным мочеиспусканием или жжением в канале. Воспаляется яичко почти всегда только с одной стороны. При эпидидимите необходимо обратиться к врачу, иначе воспаление может привести к бесплодию и импотенции.

При воспалении предстательной железы нужно каждый день за 15 минут до еды в течение месяца съедать свежий кусочек от цветка алоэ длиной 2-3 см.

При орхите

Орхит (воспаление яичек) — редкое заболевание, часто является осложнением паротита. Причина воспаления яичка — вирус эпидемического паротита (свинки). Обычно он поражает слюнные железы детей, образуя сильную припухлость в области челюстно-лицевого сустава и вызывая повышенную температуру и общее болезненное состояние. Это продолжается примерно неделю. За это время вирус инфицирует и другие органы, но чаще всего почему-то яички. Симптомы эпидемического паротита появляются внезапно. На третий-четвертый день после опухания слюнных желез резко повышается температура, яички распухают и становятся болезненными. Заболевание длится неделю или чуть меньше. У каждого второго мужчины, переболевшего свинкой, пораженные яички атрофируются и начинают вырабатывать меньше спермы. Но это не значит, что мужчина становится бесплодным. Даже двусторонний орхит необязательно ведет к бесплодию, если атрофия обоих яичек не зашла слишком далеко.

Из-за сексуальной неудовлетворенности

При сексуальном возбуждении кровь скапливается в половом члене и в яичках. Если при половом возбуждении долго не происходит семяизвержения, то набухшие яички могут болеть. Неудовлетворенное сексуальное возбуждение при отсутствии регулярной половой жизни можно снять с помощью мастурбации.

И. С. Маркелов, уролог, врач I категории

Поспеши к врачу

* Если при прикосновении к одному или обоим яичкам возникает боль.
* Если одно яичко стало больше, чем другое, более мягким, изменило форму.
* Если периодически появляется внезапная сильная боль в яичке.
* Если боль в мошонке появилась и постепенно усиливается.
* Если боль в мошонке сопровождается тошнотой, дурнотой, рвотой, повышением температуры тела.
* Если боль возникла после травмы мошонки и не утихла в течение часа.
* Если при ощупывании яичек обнаружили на одном из них бугристость или выпуклость (болезненную или безболезненную), которой раньше не было.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у дерматовенеролога

Герпес на интимном месте

ЭТО МОЖЕТ ОПЯТЬ ПОВТОРИТЬСЯ?

Обнаружили генитальный герпес. Назначили курс таблеток и мазей, после чего все прошло. Но говорят, что это может повториться. Неужели от вируса герпеса невозможно избавиться?

И. Н., Саратов

Да, вирус, вызывающий генитальный герпес, живет в организме всю жизнь. Но это не значит, что вы постоянно будете испытывать дискомфорт. Вспышки обострений чередуются со спокойными периодами. Так живут все носители вируса герпеса: вирус в организме есть, а болезни нет. Но обратиться к врачу и начать лечение нужно, причем как можно раньше.

ОТКУДА ОН ВЗЯЛСЯ?

Как можно заразиться генитальным герпесом, если ни у мужчины, ни у женщины не было контактов на стороне?

Елена Н., Волгоград

Часто генитальный герпес протекает в скрытой форме. Вполне может быть, что у вас этот вирус существовал давно и вдруг обострился. В семьях, где один из супругов сталкивался с генитальным герпесом, второй почти всегда тоже инфицирован. Однако он может никогда не болеть, думать, что здоров, а при этом являться носителем вируса. Поэтому обоим супругам надо пройти обследование.

ОПЯТЬ ПИТЬ ТАБЛЕТКИ?

При повторном обострении болезни опять придется принимать таблетки? Или можно ограничиться мазью?

О. Г., Кисловодск, Ставропольский край

При обострении генитального герпеса эффекта от кремов и мазей может быть недостаточно. Нужны еще и специальные противовирусные таблетки. Они созданы специально для борьбы с вирусом герпеса и не применяются при других инфекциях, например при гриппе.

ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ ПООСТРЕЕ...

Говорят, что обострения герпеса может провоцировать неправильное питание, в частности острая пища. Это так? Я очень люблю острые блюда...

Елена, Мурманск

Действительно, герпес обостряется от острой пищи, в частности от чеснока. Но есть и другие факторы, провоцирующие обострение болезни. В первую очередь, это месячные гормональные циклы. У женщин, к примеру, обострения часто возникают в строго определенные дни. Есть и другие причины. У одних высыпания появляются после парной, у других — после переохлаждения. Причем у женщин это может проявляться в виде цистита. Противовирусный иммунитет могут снизить стрессы, волнения, недосыпание, резкая перемена обстановки и климата. Надо понаблюдать за особенностями своего организма и, по возможности, избегать воздействия провоцирующих факторов.

КАК ДОЛГО ЛЕЧАТСЯ ОТ ГЕРПЕСА?

Или если эта зараза прилипнет, то от нее трудно избавиться?

Светлана И., Йошкар-Ола

При обострении в течение 4-5 дней принимают противовирусные таблетки и мази. Причем первую таблетку надо принять как можно раньше, лучше всего — в первые часы. При легких формах, когда обострения случаются 2-4 раза в год, другого лечения, как правило, не требуется.

Но бывают и более сложные ситуации, когда высыпания появляются часто, чуть ли не каждый месяц. В этом случае требуются иммунные и противовирусные препараты, а нередко и прививка от герпеса.

НАСКОЛЬКО ВРЕДНЫ ЛЕКАРСТВА?

Могут ли противовирусные лекарства оказывать побочные действия?

Мария, Воронеж

Как и у любых лекарств, у них бывают побочные эффекты, но редко. Мази и кремы тоже считаются вполне безопасными, и их можно свободно купить в аптеке. Однако они могут иногда вызывать аллергические реакции. Поэтому, если вдруг заметили какие-то новые высыпания, не похожие на герпетические, надо прекратить лечение и обратиться к врачу.

ГЕРПЕС И МИОМА МАТКИ — ЕСТЬ ЛИ СВЯЗЬ?

Может ли генитальный герпес провоцировать какие-либо гинекологические заболевания, например миому матки?

Наталья, Кемеровская обл.

Миома матки и генитальный герпес иногда сочетаются, но прямой зависимости нет.

КАКИЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ НУЖНО СОБЛЮДАТЬ?

Лечусь от генитального герпеса. Говорят, что эту заразу можно занести в глаза, нос и другие органы...

Ольга, Ростовская обл.

* Носите белье только из хлопка. В момент обострения избегайте тесного белья и одежды.

* Противовирусные мази наносите косметическими палочками, а не пальцами. Тщательно мойте руки после соприкосновения с высыпаниями. Можно использовать теплую воду с мылом или специальные растворы антисептиков.

* В период обострения не трогайте лицо — вирус может находиться на кончиках пальцев и попасть в глаза. Если необходимо протереть глаза, обязательно используйте чистый носовой платок.

КАК ЗАЩИТИТЬ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ БЛИЗКИХ?

В моей семье есть и дети, и пожилые люди. Очень боюсь заразить их...

Валентина, Краснодар

Через посуду и предметы обихода генитальный герпес практически не передается, поэтому особо беспокоиться не стоит. Достаточно иметь индивидуальные предметы личной гигиены. У вас должно быть свое полотенце и своя мочалка. Не позволяйте другим домочадцам пользоваться ими. Стирать отдельно свое нижнее белье не обязательно. Вирус моментально гибнет во время стирки обычным порошком или мылом. Избегайте интимных контактов от момента появления первых предвестников обострения до окончательного заживления высыпаний.

Не могу сказать, что я баба-ягодка, но ещё держусь...

Мне 75 лет. Не могу сказать, что я баба ягодка, но еще держусь. Мы с дедом (и я не стесняюсь об этом говорить) до сих пор выполняем супружеские обязанности. Уже 40 лет вместе, и живем в постели душа в душу. Молодым бы так жить — здоровые были бы дети! О том, как нам с моим дедушкой, Акимом Федоровичем, это удается, еще напишу письмо, а пока хочу порекомендовать всем женщинам свой рецепт от приливов во время климакса. Пережив его, столько натерпелась, что врагу не пожелаю. Все женщины, которые прошли через это, понимают, о чем я хочу сказать. А тем, кому еще предстоит пройти, пишу свои советы. Я мало пила таблеток, в основном лечилась травами, но от симптомов климакса долго избавиться не могла. Мне помогла травяная смесь, теперь я ее всем женщинам советую. Измельчите и смешайте в равных частях по весу травы: манжетку, тысячелистник, зверобой и листья шалфея, залейте 1 десертную ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивайте 15 минут, процедите. Выпейте в несколько приемов. Я выпивала за день по 1-2 стакана настоя. Курс лечения — 2-3 месяца. В конце каждого месяца делала перерыв 10 дней. Пережила я, бабоньки, этот климакс благодаря травам!

Без подписи

Поела я малины вволю, весь август от кустов не отходила...

Через год после вторых родов мне поставили диагноз опущение матки. Сильных беспокойств мне это не доставляло, но перед месячными живот тянуло, да и сами женские дни приносили много хлопот: тянущие боли внизу живота, слабость, головокружения совсем выбивали меня из колеи. Случайно я узнала, что малина считается женской ягодой. Оказывается, малину советуют есть при обильных месячных кровотечениях и использовать ее при других женских заболеваниях. В списке таких болезней я даже нашла опущение матки. Было понятно, что матку мне малина не поднимет, но я понадеялась на то, что у меня хотя бы немножко меньше неприятных ощущений от этой болячки станет. И я не ошиблась в выборе лекарства. Поела я малины вволю в то лето, весь август от кустов не отходила. А еще варенья себе наварила и листочков малины заготовила, чтобы их в чай добавлять. Ведь для женщин полезно все, что содержится в малине: и в ягодах, и в листьях.

Пока на кустиках свежие ягоды висели, я наедалась 2 раза в день до отвала, а когда сезон малины кончился, стала есть варенье и пить чай с ягодами и листьями. В такой чай я часто еще манжетку добавляла, потому что она тоже женской травой считается. Когда я пила такой чай во время месячных, то обратила внимание, что кровотечение стало менее обильным. Боли в животе уменьшились, слабость тоже отступила. Поистине малина оказала на меня действие получше любых таблеток.

Ирина Новосельцева, Краснодарский край

Цифры и факты

- 60% ЖЕНЩИН ХОТЬ РАЗ В ЖИЗНИ СТОЛКНУЛИСЬ С ЦИСТИТОМ. У ТРЕТИ ИЗ НИХ ОН ПОВТОРЯЕТСЯ.
- НАИБОЛЕЕ ПОДВЕРЖЕНЫ ЦИСТИТУ ЖЕНЩИНЫ В ВОЗРАСТЕ ОТ 18 ДО 25 ЛЕТ.
- ЧАСТО ЦИСТИТ НАЧИНАЕТСЯ С НАЧАЛОМ ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ — В ПОЛОВЫЕ ПУТИ ДЕВСТВЕННИЦЫ ПОПАДАЕТ ИНФЕКЦИЯ ОТ МУЖЧИНЫ. ЕСТЬ ДАЖЕ ТЕРМИН — ЦИСТИТ МЕДОВОГО МЕСЯЦА.
- У ЖЕНЩИН ЦИСТИТ ВСТРЕЧАЕТСЯ В 10 РАЗ ЧАЩЕ, ЧЕМ У МУЖЧИН.

Снова тянет туда...

У меня трое замечательных детей. Но за радость материнства я расплатилась собственным здоровьем. После третьих родов стала часто мочиться: вроде только из туалета, а снова тянет туда. Во время мочеиспускания кажется, будто что-то мешает, а потом остается ощущение, что пузырь опорожнился не полностью. Но самое неприятное: периодически мне не удается удержать мочу. Для ее выделения достаточно поднять сумку, покашлять или рассмеяться. Боюсь на улице опозориться. Иногда выделяется моча во время полового акта. Еще побаливает внизу живота. Со всем этим надо что-то делать!

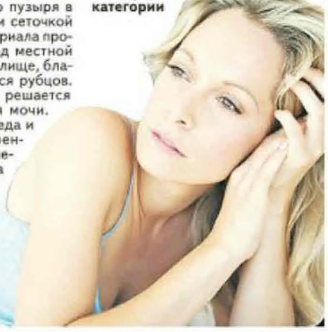
Ирина, Омск

Скорее всего, у вас опущение мочевого пузыря. Беременности и роды расслабили мышцы тазового дна, которые удерживают органы малого таза — матку, мочевой пузырь и прямую кишку в правильном анатомическом положении. В результате мочевой пузырь сместился вниз и при наполнении проваливается во влагалище, вызывая ощущение инородного тела. Недержание мочи вызвано той же причиной. С такими жалобами к гинекологам

КАЖДАЯ ТРЕТЬЯ ЖЕНЩИНА В ВОЗРАСТЕ 40-50 ЛЕТ ОБРАЩАЕТСЯ К ГИНЕКОЛОГУ С ЖАЛОБОЙ НА НЕПРОИЗВОЛЬНОЕ ВЫДЕЛЕНИЕ МОЧИ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ.

приходят многие женщины. Ведь слабость мышц и связочного аппарата вызывают не только трудные роды, но и тяжелая физическая работа, и возрастные гормональные изменения. Наиболее эффективной операцией признана фиксация мочевого пузыря в правильном положении сеточкой из синтетического материала пролена. Делается это под местной анестезией через влагалище, благодаря чему не остается рубцов. Сразу после операции решается проблема недержания мочи. Сеточка не наносит вреда и рассчитана на пожизненное использование. Операция позволит снова жить нормальной, полноценной жизнью. Главное — не стесняться и обратиться к врачам, владеющим самыми современными методиками восстановления мышц тазового дна.

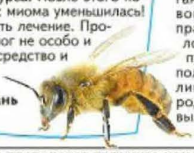
С. М. Шаповалова, уролог, врач первой категории



Прополис помог мне избавиться от миомы

Летом гинеколог обнаружил у меня миому. Операции боялась страшно. За помощью поехала в деревню к своему деду. Он знал много народных рецептов, к тому же держал пчел. Рассказала ему о своей беде, а он посоветовал мне полечиться прополисом. И вот на свой страх и риск я начала закладывать на ночь маленькие шарики прополиса. 10 дней закладывала лекарство, 5 дней перерыв. И так — три курса. После этого показалась врачу и услышала радостную новость: миома уменьшилась! Значит, прополис помогает и нужно продолжать лечение. Провела еще три курса — миома исчезла. Гинеколог не особо и удивилась. Сказала, что прополис — сильное средство и лечит многие женские болезни, жаль только, не все об этом знают.

Т. Фролова, Казань



Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Прошу помощи

ПОСЛЕ ОТРАВЛЕНИЯ У ДОЧКИ ГЕПАТИТ

Хочу обратиться к родителям детей, которые переболели желтухой. Моя дочь учится в 3 классе. Две недели назад она отравилась в школьной столовой. Положили в больницу. Вроде бы все неплохо, через неделю выписали, сказали, что дочь абсолютно здорова. Но через 3 дня после выписки моей девочке стало очень плохо: появилась боль в правом подреберье, тошнота, вздулся живот, пропал аппетит. Дочь отказалась идти в школу, стала раздражительной. Снова обратились в больницу — поставили диагноз гепатит неинфекционного происхождения. Врач объяснил, что это последствия отравления, так как не провели должного лечения. Дочку снова положили в стационар на долечивание. После случившегося я не особо доверяю врачам, поэтому решила написать в газету. Очень прошу: помогите вылечить дочку, может быть, есть какие-то травки, которые помогают при болезнях печени? Буду ждать писем от тех, кто сам перенес неинфекционный гепатит.

Ольга Александровна, Черкесск, КЧР

ПОСЛЕ УДАРА В ЖИВОТ СЛУЧИЛСЯ ПАНКРЕАТИТ

Учусь в институте. Недавно подрался с парнем из параллельной группы. Он сильно ударил меня ногой в живот. Было очень больно, но через несколько часов боль стала стихать. Пару дней ничего не болело, а вчера утром появились сильные тупые боли в верхней части живота, как раз там, куда меня ударили. Эти боли периодически перерастали в острую резкую боль, отдавая в спину. Появилась тошнота, сухость во рту, поднялась температура и упало артериальное давление (90/50 мм рт. ст.). Бабушка вызвала «скорую помощь», меня отвезли в больницу, там поставили диагноз острый панкреатит, причина которого травма. Выписали таблетки от воспаления поджелудочной железы, рекомендовали соблюдать диету. Я слышал, что острый панкреатит может перейти в хроническую форму. Очень переживаю по этому поводу. У кого после удара в живот случился панкреатит? Это надолго? Как вы боретесь с этой болезнью? Нужно ли будет придерживаться диеты постоянно, чтобы панкреатит не стал хроническим? Надеюсь на вашу помощь, читатели!

Сергей Борзов, Казань

ЧЕМ И КАК ВЫЛЕЧИТЬСЯ ОТ ТРИХОМОНАДНОГО ВАГИНИТА?

Два месяца назад я родила. Беременность мы с мужем планировали, прошли все обследования. Они показали, что у обоих все в норме, нет никаких инфекций. А спустя месяц после родов у меня появились выделения из влагалища с неприятным запахом, небольшой дискомфорт во время мочеиспускания. При первом половом контакте почувствовала сильную боль во влагалище и внизу живота. Пошла к гинекологу, сдала мазок на флору, результат — трихомонадный вагинит. Врач назначил лечение и спринцевание. Но почти все выписанные лекарства противопоказаны при кормлении грудью. Как быть? Чем вылечиться от трихомонадного вагинита? Откуда он вообще мог взяться, ведь трихомониаза ни у меня, ни у мужа не было? Муж клянется, что не изменял мне. Да и все симптомы начались еще до того, как у нас был половой акт после родов. Женщины, жду ваших советов! Таблетки пить не стала из-за противопоказаний. И нужно ли лечить мужа? Не знаю...

Людмила Ф., Энгельс, Саратовская обл.

Если больной гриппом чихает, не прикрыв рот, в воздух попадает до 800 тысяч вирусов. Чтобы заразиться, достаточно глубоко вдохнуть.

МЫ УШЛИ В ДОМ ПРЕСТАРЕЛЫХ...

Наша с мужем жизнь подошла к финалу. Здоровье уже не позволяет самих себя обслуживать. А недавно лишились друга — собаки, которая прожила с нами 15 лет. Нам ничего не осталось, как уйти в дом престарелых. У нас есть дом с хорошей мебелью. Пишу тем, кто любит землю и животных. Приезжайте, надеюсь, что вам понравится, а наши два кота и кошечка, которых мы оставили одних в пустом доме, будут сыты и любимы теми людьми, которые обоснуются в нашем жилище.

Анастасия Михайловна Гревчинская, п/о Вески, д. Губка, Вескинский сельсовет, Лихославльский р-н, Тверская обл., 171216

ЖЕНЩИНЫ, У КОГО БЫЛА УЗЛОВАЯ МАСТОПАТИЯ?

Мне 35 лет, двое детей, 12 и 5 лет. После того как бросила кормить грудью второго ребенка, появились проблемы. Примерно в середине цикла молочные железы довольно сильно увеличивались в размерах, появлялись болезненные ощущения. После месячных все симптомы проходили, грудь становилась прежнего размера, но в середине цикла все начиналось заново. Обращалась к своему гинекологу. Осмотрев грудь, она сказала, что уплотнений нет, просто после родов организм стал функционировать по-новому. Я старалась не обращать внимания на эти симптомы. А два месяца назад грудь не изменилась и после менструации, боли стали сильнее, появились прозрачные выделения из сосков. Обратилась в онкологический диспансер, маммолог обнаружил один узел размером с грецкий орех и поставил диагноз узловая мастопатия. Лечение не назначил, предложил сделать операцию, но я очень боюсь ее делать. Еще больше боюсь, что мастопатия перерастет в злокачественную опухоль. Женщины, у кого была (или есть) узловая мастопатия? Поделитесь своим опытом лечения. Может, кому помогли народные методы? Очень жду ваших писем.

Оксана Лапнина, Сыктывкар

ГИНЕКОЛОГ ОБНАРУЖИЛ ПОЛИП НА ШЕЙКЕ МАТКИ

Мне 22 года. Недавно я вышла замуж. Хранила девственность для мужа. Спустя 2 месяца после начала семейной жизни во время близости появилась кровь и болезненные ощущения во влагалище. Никаких выделений до этого не было. Мы планируем беременность. А тут такое! Я, конечно, сразу побежала в женскую консультацию. Гинеколог обнаружила полип цервикального канала. Причину его появления не назвала. Мазок не показал наличия инфекции. Муж по моей просьбе тоже посетил уролога, у него все в порядке, ничего не обнаружено. Врач выписала мне антибактериальную и противовоспалительную терапию, после чего нужно будет удалять полип. Предупредила: если полип не удалить, он может перерасти в злокачественную опухоль или грозить мне бесплодием. Не знаю, что делать. Мечтаю о ребенке. Благо муж попался хороший, не обвинил меня ни в чем и не бросил. Женщины, кому удаляли полип? Это больно? Посоветуйте, что мне делать. Действительно ли нужно удалять его? И каковы последствия этого заболевания?

Вера, Тверь

Спасибо!

ВЕК БУДУ ПОМНИТЬ О ВАС!

В №17 «Айболита» за 2011 г. было опубликовано мое письмо «Сегодня ночью проснулся и понял, что, кроме читателей «Айболита», мне помочь никто не сможет», в котором я просил выслать слуховой аппарат. Благодарю всех, кто откликнулся на мое горе, а особенно: Анну Сергеевну Захаренко из Буденновска, Ставропольского края, Л. Н. Матвееву из Московской области. Век буду помнить о вас и ваших детях! Все, кому сейчас плохо в семье, в жизни, со здоровьем, пишите мне. Помогу, чем смогу. Ведь сегодня вы мне помогли, а завтра я помогу другому. Никто, кроме нас, люди, не сделает этого. Отвечу всем, только прошу вкладывать в письма чистый конверт с обратным адресом. Храни вас Господь!

А. С. Буйняков, х. Корноухов, Рыбно-Слободский р-н, Татарстан, 422644

ПУСТЬ ГОСПОДЬ ВАС ХРАНИТ!

Все лето пролежала в больнице с ущемлением седалищного нерва. Ни сидеть, ни лежать не могла. Боли были страшные, нога и сейчас холоднее и ничего не чувствует. Мне 56 лет. Но не об этом. Ни муж, ни дочь ни разу меня не навестили в больнице. Это страшнее физической боли! Говорю спасибо врачам и медсестричкам Сокольской больницы Липецка.

P. S. Пока лежала в больнице, была оторвана от «Айболита». Сейчас наверстываю упущенное и читаю все номера подряд! Люди, пусть Господь вас хранит!

Н. А. Шабунина, Липецк

Дискомфорт в глазу закончился потерей зрения. Теперь зрачок весь «лохматый»...

Полтора года назад почувствовал дискомфорт в левом глазу и обратился в поликлинику по месту жительства. Офтальмолог поставил диагноз конъюнктивит и принялся меня лечить. В течение недели я добросовестно выполнял все его рекомендации, но улучшения не наступило. Снова пошел к врачу. Снова назначили лечение. Через пару дней зрение стремительно начало ухудшаться, появилась белая пелена, а позже острая боль в глазу и светобоязнь. Пошел к другому специалисту, выяснилось, что у меня увеит, причем уже образовались спайки. Положили в больницу и с помощью инъекций в течение 12 дней «разрывали» их. Выписали, сказав, что все в норме.

Прошло еще 2 недели. Еще не успел выйти с больничного, как опять появились проблемы с глазами. Снова положили в больницу и лечили 16 дней. После выписки глаз не болел и никак не беспокоил в течение полутора лет. А три недели назад почувствовал дискомфорт в глазу. Наученный горьким опытом, сразу обратился в больницу. Там сказали, что в глазу начался воспалительный процесс, но так как спаек нет, то в больницу ложиться не надо, и назначили амбулаторное лечение. Через неделю мне сказали, что все в норме, я здоров. Но недавно опять в глазу начались острые боли при ярком свете и при попытке посмотреть на любой предмет вблизи. Опять обратился в больницу, тот же ответ: «Спаек нет, идет воспалительный процесс». Офтальмолог сказал, что зрачок весь «лохматый», есть хлопья, но они старые. Как мне быть? Куда обращаться за помощью? Может, кто из читателей «Айболита» подскажет способ как хотя бы не потерять зрение в больном глазу? Назначили лечение «Вигамоксом», «Дексаметазоном», «Диклофенаком», «Тропикамидом». Этого достаточно?

Сергей Никифоров, Вологда

Кто навсегда избавился от гидраденита? В народе его называют сучье вымя

Очень прошу откликнуться тех, кто навсегда избавился от гидраденита — в народе его называют сучье вымя. Вскрытие гнойника в больнице малоэффективно, к тому же сама операция очень болезненная, рана долго заживает, под мышкой остается грубый рубец. Обо всех этих ужасах знаю не понаслышке. Со своей болезнью справляюсь сама, но с каждым годом делать это становится все труднее и труднее. Гидраденит у меня появляется ежегодно, в основном летом, когда усиливается потоотделение, и зимой, если ношу тесную теплую синтетическую одежду. Обращалась пару раз в поликлинику — там посоветовали вскрыть опухоль как можно быстрее. Стала искать народные способы лечения. Нашла свой способ спасения от болячки. Смазываю подмышку «Фуцидином» (мазь-антибиотик) 3 раза в день, перед сном делаю глиняные аппликации, в течение дня на опухоль наношу мазь Вишневского или смесь камфорной и ихтиоловой мази (1:1). Врачи мое лечение не одобряют и называют дикостью. Но мне оно помогает. Беспокоит же меня то, что с каждым годом гидраденит становится все упорнее. Если в первые годы заболевания достаточно было камфорной и ихтиоловой мази, то потом пришлось подключить и глину. А в этом году в ход пошла тяжелая артиллерия — мазь-антибиотик «Фуцидин». Такое бестолковое, хаотичное лечение и, главное, отсутствие информации о моем заболевании очень удручают. Неужели его лечат только хирургическим путем? Что посоветуете, читатели «Айболита»? Как не допустить рецидивов болезни?

Евгения Ивановна, Иркутская обл.

Грустная история

Не дают покоя дети

КАК С ДЕТСТВА У МЕНЯ ЖИЗНЬ НЕ СЛОЖИЛАСЬ, ТАК И В СТАРОСТИ ПОКОЯ НЕ ОБРЕЛА...

Мне 55 лет, инвалид III группы по общему заболеванию. У меня стенокардия, гипертония, варикоз, очень сильно болят ноги. Перенесла 4 операции после черепно-мозговой травмы. Бывший муж по пьянке дрался, бил меня по голове. Теперь у меня постоянные головные боли. Идти некуда. Воспитывались я и мои четверо братьев и сестер в детдоме. Родители мои были лишены родительских прав. У всех пятерых детей судьбы сложились по-разному. Мне пришлось поскитаться по жизни. Замуж вышла рано, родились дети. Унижения, оскорбления... Считается, что я замужем, 10 лет живу с мужем через стенку в однокомнатной квартире. Казалось бы, все должно быть хорошо. Но не дают покоя взрослые дети. Один сын (ему 28 лет) — инвалид детства II группы по психическому заболеванию: у него слабоумие. Второму сыну 31 год, он стал инвалидом после черепно-мозговой травмы, которую получил в драке. Оба сына сильно пьют, пропивают все до последней рубашки, а потом приползают ко мне: жить им негде, никому они не нужны. У старшего сына семейная жизнь не складывается. Когда он трезвый, то человек, а как напьется — в доме скандалы. Жена выгнала его из дома. Муж со мной скандалит, говорит: «Выбирай — или они, или я. Если тебе нужны такие дети, живи с ними!» Вот и живу. Отношения со всеми хуже чем у собаки. Квартира однокомнатная, вместе с кухней 20 квадратов. В одной комнате сплю с сыном: ни раздеться, ни одеться. Нервы на пределе, взрываюсь по любому поводу и без. А тут еще муж своей смерти ищет, каждый день о смерти думает: с этой мыслью ложится спать и утром встает. Сердце у него и правда больное, останавливается, но лечиться он не хочет, говорит, что ничего уже ему не поможет.

Мудрые мысли

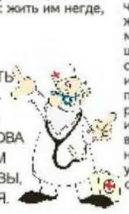
■ Изолируйтесь от всего, что ухудшает ваше самочувствие.
■ Не ждите, что чувство счастья будет с вами каждый день.

Что мне делать? Люди добрые, подскажите! Сыновьям нужна моя квартира, но мне некуда идти. У моей старшей дочери шестеро детей и пьющий муж. Она одна кормит семью. Каждый день прошу Бога, чтобы научил меня, как дальше жить? Как бы вы поступили на моем месте? Пенсию получаю небольшую, много денег уходит на лекарства. Так не хочется ехать в дом инвалидов. Я выросла в детдоме, поэтому знаю, что это такое. Моих родителей уже нет в живых, искала их. Думала, хоть на старости лет встречусь с ними, может, и жизнь наладится. Но как с детства она не удалась, так и в старости покоя не обрела... Храни вас Господь!

Наталья, Томская обл.

К читателям

ЕСЛИ ВАМ ПОМОГЛО ИЗЛЕЧИТЬСЯ ИЛИ ОБЛЕГЧИТЬ СТРАДАНИЯ КАКОЕ-НИБУДЬ СРЕДСТВО, РЕКОМЕНДОВАННОЕ ЧИТАТЕЛЯМИ «АЙБОЛИТА», НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ СКАЗАТЬ СПАСИБО, ПРИСЛАВ В ИХ АДРЕС СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ. ЭТО, КСТАТИ, ПОМОЖЕТ И ДРУГИМ ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ ТАКИМ ЖЕ НЕДУГОМ, КАК И ВЫ, СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ВЫБОРЕ СПОСОБА ЛЕЧЕНИЯ.



Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ ТОЖЕ ЗУДЕЛО ВСЁ ТЕЛО

Для Л. А. Дадыевой из Владикавказа, автора письма «У дочки зуд беременных» («Айболит» №19 за 2011 г.).

Двадцать шесть лет назад во время беременности у меня тоже зудело тело, особенно ночью. С четырех месяцев началось — и ничего не помогало. Чесалось так сильно, что жить не хотелось. Попала к пожилому врачу-гинекологу. Она поставила диагноз токсикоз и сказала, что этот вид токсикоза при беременности бывает очень редко. Назначила обтирание солевым раствором (1 ст. ложка соли на 1 стакан воды). Если это не поможет, то нужно растворить 1 ст. ложку столового уксуса в 1 стакане воды. Если и это не поможет, надо раствором новокаина протирать зудящие участки. Мне сначала помогали растворы соли и уксуса, я их чередовала. Когда они перестали помогать, кожу протирала новокаином. Врач сказала, что после родов все пройдет. Так и вышло. Вторая беременность протекала так же, с четырех месяцев беременности был сильнейший зуд, но после рождения ребенка все прошло. Этот кошмар я и сейчас вспоминаю с содроганием. Так что не отчаивайтесь, и дочь родит, и все пройдет, и дети родятся здоровыми. Все это надо вытерпеть.

Л. В., Черкесск, КЧР

ПОПРОБУЙТЕ ЗАМЕНИТЬ «МАНИНИЛ» ДРУГИМ ПРЕПАРАТОМ

Для Марии Евстафьевны из пос. Шолоховского, Ростовской обл., у нее сахарный диабет II типа («Айболит» №20 за 2011 г.).

Вы принимаете «Манинил», а попробуйте что-нибудь другое. Я пила «Диабетон»: вначале по 30 мг, вижу — не помогает, решила увеличить дозу до 60 мг. Потом эндокринолог посоветовала принимать «Диабетон» по такой схеме: 60 мг утром, 30 мг вечером — это помогает держать сахар в норме. Еще есть лекарство для диабетиков «Галвус мет». Мне его в качестве гостинца прислала знакомая из Москвы (ей его дают бесплатно). У нее сахар доходил до 17 единиц, соблюдала диету. Теперь пьет «Галвус мет», ест все подряд, и сахар в норме. Я тоже эти таблетки приняла несколько раз. Действуют исключительно без всяких диет! Почему принимала несколько раз, а не постоянно? Да потому что они дорогие: 30 таблеток стоят 1500 рублей, да еще у нас в Уфе их в аптеках нет. Но, может, попробовать что-то другое? В состав «Галвус мета» входят: вилдаглептин (50 мг) и метформин (1000 мг). Метформин — это тот же «Глюкофаж», а он есть в аптеках и стоит недорого. Я както раз приняла 1 таблетку «Глюкофажа» (1000 мг) с «Диабетоном» (30 мг) — так сахар за 3 дня упал аж до 2,8 единицы.

Галина Александровна Пестова, Октябрьский, Башкортостан

САХАР В КРОВИ СНИЖАЮТ ТРАВЫ

Для Марии Евстафьевны из пос. Шолоховского, Ростовской обл. («Айболит» №20 за 2011 г.).

Рекомендую несколько народных рецептов для снижения сахара в крови при диабете.

*** Пейте настой травы галеги лекарственной** — по 1/3-1/2 стакана 3-4 раза в день до еды в течение 4-6 недель. Для этого 1 ст. ложку травы залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут. При хорошем самочувствии и весе тела 60-70 кг дозировку можно постепенно увеличивать до 3 стаканов в сутки. Но если появятся какие-то отклонения (повышение артериального давления, отеки), продолжайте пить настой, уменьшив дозировку.

*** Принимайте отвар зерен овса** — по 1/2 стакана 3 раза в день до еды в течение 20-30 дней. Возьмите 2 ст. ложки зерен на 2 стакана воды, кипятите 15 минут, настаивайте 30 минут. Этот рецепт полезен при сахарном диабете, атеросклерозе, гепатите.

* Еще один рецепт: 1 чайн. ложку сухой травы буквицы лекарственной залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

*** Полезен настой цветков календулы** — по 1/4 стакана 3 раза в день до еды. 1 ст. ложку сырья залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите.

*** Настой травы золотарника:** 1 ст. ложку сухой травы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, принимайте по 1/4 стакана 3-4 раза в день при сахарном диабете, а также подагре и полиартрите.

*** Пейте настой корней лопуха** по 1/2 стакана 3 раза в день после еды: 1 ст. ложку сухих корней залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 1 час в термосе. Настой полезен при сахарном диабете, болезнях печени, почек, аллергии, опухолях.

Иван Серафимович Кузнецов, травник, Полысаево, Кемеровская обл.

Я «ВЫМЫЛА» РОЖУ ХОЗЯЙСТВЕННЫМ МЫЛОМ...

Для Веры Ивановны из Краснодара, автора письма «Заговорить рожу не получилось» («Айболит» №20 за 2011 г.).

Своей знакомой я «вымыла» рожу хозяйственным мылом. Ногу надо поставить в теплую воду и мыть хозяйственным мылом. Не смывать его, а дать подсохнуть. Потом место, пораженное рожей, перевязать красной тряпочкой. Делать эту процедуру надо 2 раза в день — утром и вечером, и рожа пройдет.

Н. И. Чуркина, Сытьково, Тверская обл.

ОТ СЛИЗИ В НОСОГЛОТКЕ

Для Веры Андреевны Каймановой из с. Озерки, Саратовской обл., автора письма «У меня проблемы с носоглоткой», собирается слизь («Айболит» №22 за 2011 г.).

Мне от слизи в носоглотке помогло избавиться такое средство: 150 г хрена пропустила через мясорубку, добавила сок 2-3 лимонов и принимала смесь по 1/2 чайн. ложки утром и вечером. Буду рада, если этот народный рецепт вам поможет. Мне помог практически сразу.

Наталья, Пензенская обл.

ПЕРЕКРЕСТИТЕСЬ 12 РАЗ И СКАЖИТЕ...

Для Татьяны Ивановны из Пензенской обл., автора письма «Соседка выливает под мою дверь воду и что-то шепчет...» («Айболит» №22 за 2011 г.).

Когда увидите, что соседка творит зло, перекреститесь 12 раз и скажите: «Вода дождем к земле опускается, потом на небо в тучи возвращается. Так и дела моих врагов чтобы к ним вернулись. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

Юлия Аникеева, Калмыкия

ОТЗОВИТЕСЬ!

Для Алевтины Александровны Забаровской из Астрахани, автора письма «Уже 2,5 года постоянно заложен нос, дышу плохо...» («Айболит» №18 за 2011 г.).

Я тоже из Астраханской области, село Началово. Вы, наверное, моя родственница, потому что наша фамилия редкая. Жду письма, если доживу до него. Мне уже 80 лет, и нет никого из близких, а молодежь не роднится... Дай Бог всем здоровья!

Любовь Заборовская, ул. Пионерская, 6, с. Началово, Астраханская обл., 416450

Мне самой пришлось искать причину недуга. Называется он воспалением слизистой пищевода

Для Веры Андреевны Каймановой из с. Озерки, Саратовской обл., автора письма «У меня проблемы с носоглоткой», собирается слизь («Айболит» №22 за 2011 г.).

Два года назад заболела вся правая сторона, особенно бок. Хирурги исключили аппендицит. Терапевты сказали, что нет ни ишемии, ни диабета и холестерин в норме. Ухо, горло, нос тоже были в норме. Но здоровее я от этого не стала. Боль донимала днем и ночью. Я похудела, стала плохо есть, плохо спать. Пришлось искать причину своего недуга. Пошла к гастроэнтерологу, сделала УЗИ брюшной полости. Этот специалист назначил большие дозы антибиотика (нашли хеликобактер пилори). В результате нарушилась работа клапана в пищеводе, а у пожилых людей он и так слабый. Суть болячки: когда этот клапан не срабатывает, то в пищевод из желудка забрасывается соляная кислота или желчь (чувствуется горечь во рту). При сильном забросе эта кислота ощущается даже во рту. Ослабляют клапан многие лекарства, особенно от давления и обезболивающие. Нельзя принимать алкоголь, газированные напитки, наклоняться, поднимать тяжести, нервничать, есть на ночь. Называется эта болезнь гастроэзофагеальным рефлюксом. Понятнее — воспаление слизистой пищевода. Основная проблема — выделяется много слизи, отсюда и потребность постоянно ее отхаркивать. Спать таким больным надо так, чтобы не только голова, но и туловище было повыше. Я, например, сплю, подложив под голову две подушки, а под ножки кровати у изголовья подложила по кирпичу. Ем понемногу 4-5 раз в день: в 7-8 часов утра, в 10-11 часов, в 14-15 и в 18-19 часов вечера. Нос смазываю оливковым маслом, а чтобы смазать горло, выпивала 1 чайн. ложечку масла. Не ела кислое, очень соленое и сильно сладкое. Все овощи и фрукты отваривала. В течение месяца за полчаса до завтрака и ужина пила по капсуле «Омепразола», запивая водой. Еще горло полоскала содовым раствором и подмывалась им — сода убивает кислоту. А сейчас, кроме одной капсулы «Омепразола» на ночь, ничего не пью. Правда, если запаздываю с ужином, то перед сном принимаю 1 чайн. ложку «Гевискона» — жидкого геля. Это лекарство создает в желудке пленку, и кислота не попадает на слизистую пищевода и дальше. Буду рада, если мой опыт лечения вам пригодится. Если что-то непонятно, пишите мне.

Надежда Петровна Скоморощенко, ул. Почтовая, 69, Зеленокумск, Ставропольский край, 357910

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Проверено на себе

Я тоже много лет страдаю диареей

Для Ивана Григорьевича Емелькина из Алматы, автора письма «Запор — понос — запор... Так и живу!» («Айболит» №21 за 2011 г.).

Искренне сочувствую вам, так как уже много лет страдаю диареей. Не функционирует поджелудочная железа, были спайки, а теперь по всему толстому кишечнику дивертикулы. После обострения в поджелудочной железе мучают частые поносы, а в желудке множественные эрозии. К тому же повышена кислотность желудочного сока. Только подлечу кишечник — стул закрепляется. Надеюсь, что вы лечитесь под наблюдением гастроэнтеролога?

Это хорошо, что вы можете пить кефир. Но рисовый кефир — лучше. Сейчас многие его пьют, он помогает и при дисбактериозе. Когда лежала в стационаре, в проктологическом отделении, при запорах перед сном мы выпивали стакан кефира с 1 ложкой растительного масла (лучше масло семени льна) и в 6 часов утра — опять 1 стакан кефира с маслом. В санаторных столовых масло семян льна на столах стоит постоянно. При запорах его по 1 чайн. ложке добавляют в каши и другие блюда 3 раза в день.

Утром нужно съедать салат из вареной свеклы с распаренным черносливом и любым растительным маслом. В первые блюда надо добавлять аптечные отруби (по 1 ст. ложке) и есть хлеб с отрубями.

При поносе проктолог мне назначал микроклизмы 10 дней подряд со 100 г колларгола с использованием детской груши, после чего надо полежать 15-20 минут на правом боку и лишь потом сходить в туалет. После перерыва надо на ночь делать микроклизмы с ромашкой и календулой (в течение 10 дней). Но прежде чем поставить лечебную микроклизму, надо сделать очистительную. Микроклизмы успокаивают и снимают боль.

Вся острая, грубая пища — не для вас, ведь кишечник воспален. Любые погрешности в питании вызовут обострение, а значит, понос.

Очень полезное письмо!

От картофельного пюре с маслом тоже надо отказаться. Даже чай с лимоном может слабить желудок. При поносе нельзя употреблять никаких растительных жиров. Кефир лучше пить домашний, приготовленный на рисовой закваске. Он не кислый, приятный на вкус и очень полезный. Но я его не пью, потому что не переношу молочные продукты. Избавляйтесь от запоров, так как они могут привести к образованию полипов в кишечнике (мне уже удалили полип).

А от гриба кандида и стафилококка можно избавиться, если лечь на лечение в инфекционное отделение. Дружите с лечащим врачом! С возрастом ваши хронические болячки труднее лечатся. А диета — это на всю жизнь. Храни вас Бог!

Р. А. Ломакина, Уфа

Пригодится

■ В ПРОКТОЛОГИЧЕСКОМ ОТДЕЛЕНИИ ПРИ ЗАПОРАХ БОЛЬНЫЕ ПЕРЕД СНОМ ВЫПИВАЮТ СТАКАН КЕФИРА С 1 ЛОЖКОЙ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА.

■ В САНАТОРНЫХ СТОЛОВЫХ МАСЛО СЕМЯН ЛЬНА НА СТОЛАХ СТОИТ ПОСТОЯННО. ЕГО ПЬЮТ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ, ДОБАВЛЯЮТ В КАШИ И ДРУГИЕ БЛЮДА 3 РАЗА В ДЕНЬ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Тыква

ЭТОТ ОВОЩ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ, ГАСТРИТЕ С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ, ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ И СКЛОННОСТИ К ДИАРЕЕ.

Тыква полезна при сердечно-сосудистых заболеваниях и атеросклерозе. Она оказывает желче- и мочегонное действие, способствует хорошему усвоению пищи и выведению из организма шлаков. Из-за низкой калорийности и благодаря содержанию витамина Т, который препятствует развитию ожирения, тыква считается лучшим овощем для диетического питания.

*** Анемия.** Чтобы восполнить недостаток железа, 4-5 раз в день съедают 100-150 г вареной тыквы.

*** Атеросклероз.** Как можно чаще надо включать в рацион питания тыкву.

*** При простатите** 3-4 раза в день пьют по 1 стакану тыквенного сока, а также съедают по 2-3 ст. ложки очищенных тыквенных семечек.

*** При желчно-каменной болезни, гепатите, холецистите, колитах и энтероколитах в стадии обострения, атеросклерозе, гипертонии, малокровии** употребляют ежедневно 300-500 г тыквы в вареном или печеном виде. Или пьют свежий сок тыквы по 1 стакану в день натощак. Можно разделить эту дозу на 3 части, выпивая ее за полчаса до еды. Пектин, содержащийся в тыкве, способствует выведению холестерина из организма, предупреждая образование склеротических бляшек, а железо повышает уровень гемоглобина в крови.

*** Мастопатия.** Тыкву предварительно натирают на терке, а затем полученную смесь накладывают на грудь. Компресс нужно держать не менее полутора часов.

*** Проблемы желчевыводящих путей.** Нужно съедать минимум 0,5 кг мякоти тыквы в день. Тыкву при желании можно успешно заменить тыквенным соком. В этом случае необходимо выпивать около 2 стаканов сока в день.

*** Экземы, ожоги, прыщи.** К пораженным местам прикладывают свежую кашицу из мякоти тыквы. Она также ускоряет созревание фурункулов и гнойников.

*** Бессонница.** На ночь пьют по 1/3 стакана тыквенного отвара с медом.

*** Туберкулез.** В народной медицине используется печеная мякоть тыквы (не менее 500 г в день).

*** Насморк.** Закапывают в нос по 4-5 капель свежего сока тыквы.

*** Кариес.** Употребляют по 500-600 г тыквы в день — это обеспечивает суточную потребность организма во фторе. Летом полезно съедать по 3-4 цветка тыквы вместе с пыльцой.

*** Круглые глисты.** Очищенные от кожуры семена растирают в ступке и смешивают с медом или вареньем в соотношении 3:1. Полученную сметанообразную массу съедают небольшими порциями натощак в течение часа. Детям в возрасте 3-4 лет дают примерно 75 г такого лекарства, 6-7-летним — 100 г, 10-летним — 150 г. Спустя 3 часа заканчивают процедуру приемом слабительного и клизмой. Есть можно спустя 1-2 часа.

*** Больные почки.** Пьют чай из тыквенных семечек, лучше нежареных.

*** Приступы боли во время стенокардии.** Надо погрызть тыквенные семечки. Это простое средство быстро снимает боли даже в тяжелых случаях.

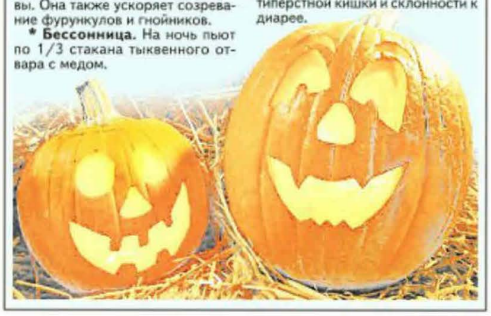
*** Отеки.** 20 г черенков тыквы отваривают в 1 стакане воды 5-10 минут. Пьют по 1/2 стакана 3-4 раза в день. Улучшает мочеотделение и мякоть тыквы.

*** Отложение солей.** 1 ст. ложку сухих измельченных тыквенных стеблей заливают 1 стаканом кипятка. Кипятят 10-15 минут, настаивают в теплом месте 40 минут. Пьют 3 раза в день по 2 ст. ложки за 20 минут до еды. Отвар хранят в холодильнике, но лучше готовить его каждый раз свежий.

*** Нервы.** Тыквенный сок хорошо их успокаивает: его пьют по 50-100 г перед сном. Или в 100-120 мл отвара мякоти тыквы добавляют 1 чайн. ложку меда и пьют также перед сном.

Тыква не рекомендуется при сахарном диабете, гастрите с пониженной кислотностью, язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки и склонности к диарее.

* Стакан тыквенного сока помогает справиться с токсикозом у беременных женщин.
* Варенье из тыквы, особенно если оно сварено на меду, улучшает работу мозга.

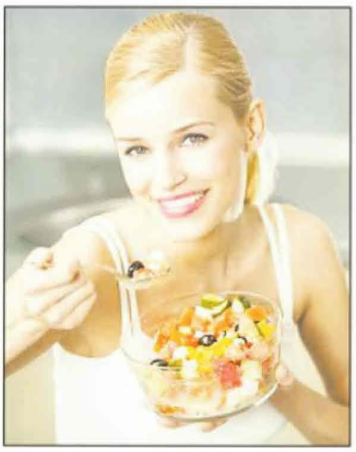


Сам себе доктор

● **От язвы двенадцатиперстной кишки.** Взбейте белок свежего яйца с 1 чайн. ложкой сахарной пудры и 1 ст. ложкой оливкового масла. Принимайте каждое утро натощак по 1 ст. ложке в течение 10 дней. Это средство оказывает очень хорошее заживляющее действие.

● **Сильно замерзли или промочили ноги?** Смешайте по 1 ст. ложке меда и несоленого сливочного масла со свежим куриным яйцом. Смесь залейте 1,5 стакана молока, взбейте миксером и подогрейте так, чтобы белок не свернулся. Выпейте напиток залпом и ляжте в постель.

● **Мазь при гнойных ранах, которые не могут прорваться.** Смешайте по 1 ст. ложке измельченного репчатого лука, свиного жира (можно бараньего) и 1/2 ст. ложки крупной соли. Наложите на рану и забинтуйте. Будет больно, но попытайтесь справиться с болью. К утру рану прорвет, и она начнет заживать.



ПРИ ВАРИКОЗНОМ РАСШИРЕНИИ ВЕН КАПУСТНЫЙ ЛИСТ, ВЫМОЧЕННЫЙ В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА В ОЛИВКОВОМ МАСЛЕ, СЛЕГКА ПОСЫПЬТЕ СОДОЙ И ПОЛЕЙТЕ ЛИМОННЫМ СОКОМ. ПРИЛОЖИТЕ К БОЛЬНЫМ ВЕНАМ И УКРЕПИТЕ ПОВЯЗКОЙ.

Полезно знать

● **От трещин на пятках** истолките отварную картофелину, добавьте в нее сок свежего помидора и приложите кашицу к трещинам. Сверху оберните целлофаном и закрепите повязкой. Подержите компресс ночь, утром снимите. Несколько таких процедур — и ваши ноги будут в порядке.

● **Чтобы пятки были как у младенца.** Для удаления мозолей испеките несколько долек чеснока, разотрите в кашицу, смешайте со сливочным маслом или сметаной (в соотношении 1:1). Смесь наложите на больное место на несколько дней, после этого смажьте пятки жирным кремом.

● **Если потрескались пятки,** натрите очищенную средних размеров луковицу, смешайте с 1 ст. ложкой свиного нутряного сала и 1 чайн. ложкой камфорного масла. Выложите смесь на полиэтиленовую пленку и привяжите плотно к пяткам на ночь. Хорошо потоптаться с этой повязкой до обеда. Хватает порой одного раза.

Пригодится

ОХРИП голос? 2 ст. ложки душицы обыкновенной или мяты перечной с вечера залейте в термосе 2 стаканами кипящего молока, утром процедите и принимайте по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.

ЕСЛИ у вас слабые легкие, тщательно перемешайте 2 части сливочного масла, 2 сырых желтка, 1 десертную ложку крахмала или муки и 2 десертные ложки меда. Принимайте по 1 чайн. ложке 4 раза в день.

ОТ пародонтоза. Остановить процесс разрушения десен можно, если в течение 1,5-2 месяцев ежедневно съедать по 100-200 г любого плавленого сыра вместе с витамином D (в обычной суточной дозе).

ДЛЯ улучшения аппетита 100 г высушенной и измельченной кожуры лимона залейте 1 л водки, настаивайте в темном месте 3 недели, периодически взбалтывая, процедите. Принимайте по 30 капель 3 раза в день до еды.

ПЛОХО работает кишечник? Ежедневно несколько раз в день ешьте квашеную капусту, столько, сколько умещается на вилке, и запивайте каждый раз глотком воды. Противопоказано есть белый хлеб и шоколад.

ПРИ сильном утреннем кашле делают отвар чеснока с сахарным сиропом и крахмалом. Смесь принимают по 1 ст. ложке натощак сразу после сна.

На каждый день — Рекомендуем

Корешок от 100 болезней

Топинамбур повышает уровень гемоглобина и снижает количество холестерина в крови, выводит из организма токсины и предупреждает развитие рака, снимает сердечные и почечные отеки и повышает иммунитет. Полезен он и диабетикам.

*** При сахарном диабете** 3-4 ст. ложки измельченных на терке клубней топинамбура заливают 1 л кипятка, настаивают 2 часа, процеживают и пьют по 1 стакану 4-5 раз в день.

*** При атеросклерозе, ишемии, гипертонии** ежедневно съедают 2-3 раза в день перед едой по 200 г тщательно вымытых свежих клубней топинамбура.

*** При пиелонефрите, цистите, анемии** клубни промывают, измельчают и высушивают. 2 ст. ложки порошка заливают 0,5 л кипятка и пьют по 1 стакану в день за 15 минут до еды.

*** При авитаминозе** 5-7 сырых клубней варят в 1-2 л воды 10-15 минут и пьют как компот по 1 л 2-3 раза в неделю.

*** При экземах, гнойных ранах, язвах, фурункулах** клубни топинамбура натирают на терке и полученную кашицу прикладывают к пораженным участкам кожи 1-2 раза в день.

*** При болях в суставах** на больное место накладывают кашицу из натертых клубней топинамбура, оборачивают пленкой, забинтовывают и оставляют компресс на сутки. Курс лечения — 20 дней.

*** При изжоге, язве желудка** по утрам пьют по 2 ст. ложки сока топинамбура, смешанного с водой (1:1).

*** При насморке** закапывают в нос по 10-12 капель сока топинамбура 4 раза в день.

*** При простуде** 1 ст. ложку измельченных цветков топинамбура заливают 0,5 л кипятка, настаивают в термосе 8-10 часов и пьют по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

*** При панкреатите, желчно- и мочекаменной болезни** полезен салат: плоды, листья и молодые побеги топинамбура промывают, режут, поливают растительным маслом.

*** При отложении солей и радикулите** измельчают 2 кг листьев и стеблей топинамбура, складывают в 5-литровую кастрюлю, заливают водой и кипятят полчаса. Отвар выливают в ванну и разбавляют горячей водой (1:7). Принимают ванну 15 минут. После ванны 1-2 часа надо полежать в теплой постели. Курс лечения — 20 ванн.

Единственную предосторожность при лечении топинамбуром следует соблюдать людям со склонностью к метеоризму: земляная груша способствует газообразованию в кишечнике.

На кухне

■ СОК ЛИМОНА НЕ ДАСТ НАРЕЗАННЫМ ЯБЛОКАМ ПОТЕМНЕТЬ. ТАКИЕ ЯБЛОКИ ОЧЕНЬ ВКУСНЫ В ОВОЩНЫХ И ФРУКТОВЫХ САЛАТАХ.

■ ЕСЛИ ТЕСТО ЗАМЕШИВАТЬ НА МОЛОКЕ И НА МАРГАРИНЕ, У ТАКИХ ИЗДЕЛИЙ И ВКУС ЛУЧШЕ, И КОРОЧКА АППЕТИТНЕЕ. К ТОМУ ЖЕ ОНИ ДОЛЬШЕ ОСТАЮТСЯ СВЕЖИМИ.

■ СУХИЕ ГРИБЫ ПЕРЕД УПОТРЕБЛЕНИЕМ НУЖНО ЗАЛИТЬ КИПЯТКОМ И ОСТАВИТЬ НА 15 МИНУТ. ВОДУ, В КОТОРОЙ ЗАМАЧИВАЛИСЬ ГРИБЫ, МОЖНО ДОБАВИТЬ К БЛЮДУ, НАПРИМЕР В СУП.

От артроза спасаюсь медовым массажем

АЙБОЛИТ

От артроза плечевого сустава спасаюсь массажем с медом. 1 ст. ложку, наполовину наполненную медом, кладу на перевернутую крышку чайника, который стоит на слабом огне. А сам в это время прикладываю к плечу грелку и ложусь под одеяло минут на 15. Периодически меняю положение, чтобы больной сустав прогрелся. После этого удобно сажусь и круговыми движениями пальцами втираю в плечо теплый мед. Как только пальцы станут прилипать к коже, беру новую порцию и продолжаю массаж. На всю процедуру уходит 15-20 минут. При этом важно, чтобы кожа все время была покрыта медом. По окончании массажа складываю марлю в 2-3 слоя, кладу на плечо, не удаляя с него мед, и надеваю теплую рубашку. Через 2-3 часа марлю можно снять и обмыть плечо теплой водой. Курс — 10 сеансов. 3 первых дня — ежедневно, а потом через день-два.

И. Н. Сорокин,
Воронежская обл.

10 причин есть хурму

Чтобы не ошибиться в выборе, обращайте внимание на плоскости на кожице фрукта: чем их больше — тем он слаще. Кроме этого, кожица должна быть твердой и гладкой, а мякоть мягкой (полужидкой). Именно от такого фрукта польза максимальная!

1 **Позаботитесь о зрении.** В плодах спелой хурмы содержится огромное количество бета-каротина (именно он окрашивает ее в оранжевый цвет), который укрепляет зрение и препятствует старению глаз.

2 **Защитите легкие.** Этот же бета-каротин заботится о дыхательной системе и препятствует развитию бронхитов и пневмонии. Если вы заядлый курильщик, хурма — ваш фрукт.

3 **Поддержите сердце.** В состав хурмы входят растительные сахара и калий, которые весьма полезны для сердечной мышцы и укрепляют стенки сосудов. Благодаря этому хурма стабилизирует артериальное давление и помогает бороться с гипертонией.

4 **«Скрепите» кишечник.** Хурма — отличное вяжущее средство при расстройствах кишечника и анальгетик при желудочных болях.

5 **Обработаете раны.** Плоды спелой хурмы обладают отличным вяжущим и бактерицидным действием, поэтому приложите чистый фрукт к ране или ожогу — и быстрое заживление обеспечено.

6 **Спасете почки.** Этот фрукт издавна использовали при различных болезнях почек и мочевого пузыря. Магний, которого там предостаточно, помогает вывести из организма соли натрия и разгружает почки. А для мочегонного эффекта нужно съедать 3-4 плода в день, чередуя их с горячим молоком.

7 **Прогоните анемию.** В плодах и листьях хурмы содержатся почти все микроэлементы (особенно много железа) и витамины, поэтому чай из них — отличное средство при анемии.

8 **Избавитесь от боли в горле.** Из-за высокого содержания витаминов А и С хурма поддерживает иммунитет при сезонных простудах. А если болезнь все-таки настигла вас, полощите несколько дней подряд горло соком одной хурмы, разведенным в рюмке теплой воды, и боль отступит.

9 **Распрощаетесь с депрессией.** Один спелый фрукт в день насытит ваш организм магнием, который успокаивает нервы и обеспечивает крепкий сон. А фруктоза и глюкоза позаботятся о вашем настроении.

10 **Поможете коже лица.** Если вы не смогли осилить кусочек хурмы, не выбрасывайте его. Это отличное средство для борьбы с угрями и расширенными порами лица. Для этого смешайте мякоть спелого плода с яичным желтком и нанесите тонким слоем на кожу лица. Через 20 минут смойте — и потрясающий эффект вам обеспечен!

Проверено на себе

Ноги перестали мёрзнуть. Сплю без грелки

АЙБОЛИТ

В последнее время стали мерзнуть ноги, даже летом ходила в шерстяных носках. Вечером грела ноги в горячей ванне, натягивала шерстяные носки и ложилась спать с горячей грелкой. И все равно утром просыпалась с холодными ногами. Я решилась на эксперимент. 300 г репчатого лука, 300 г чеснока и 3 неочищенных лимона без косточек с кожурой пропустила через мясорубку, перемешала — получилась литровая баночка смеси. Накрыла ее марлей и стала принимать по 1 ст. ложке лекарства утром натощак. Баночки хватило на 3 недели. Однажды чувствую: стопы мои горят огнем. Испугалась! Хотела идти на прием к врачу, но раздумала. Решила снова приготовить порцию снадобья. Пролечилась еще 3 недели. Смесь ела без нормы, иногда закусывала медом. Через 15-20 минут завтракала. Когда мои ноги перестали мерзнуть, для меня это было неописуемым счастьем! Сейчас ванны не делаю, сплю без грелки и без носков. Ноги всегда теплые. Всем желаю доброго здоровья!

Мария Александровна Ситникова, Тюменская обл.

Каша быстро избавит от изжоги

АЙБОЛИТ

Расскажу, как быстро избавился от изжоги. Помогла мне в этом геркулесовая каша. 1/2 стакана геркулеса заливал 1,5 стакана воды, варил на маленьком огне в течение 15 минут. В готовую кашу добавлял 1 ст. ложку меда, больше ничего — ни соли, ни сахара. Съесть кашу надо утром натощак. После такого завтрака не только изжоги больше не будет, но и сил прибавится на весь день.

Виталий Волынцев, Московская обл.

Уху надо есть по утрам

АЙБОЛИТ

Расскажу, как избавилась от болей в поджелудочной железе. В 200 мл воды на слабом огне отварите 100-120 г свежей щуки (без соли!) и съешьте утром натощак вместе с бульоном. После этого 2 часа ничего не ешьте. Такую уху надо есть каждое утро до исчезновения болей. Мне это лечение помогло, и вот уже третий год в левой стороне ничего не беспокоит. Надеюсь, мой рецепт пригодится и другим читателям.

И. Н. Розова, Омск

Чтобы похудеть, главное — не сорваться

ДИЕТА ОТ ЕЛЕНЫ ВАЕНГИ: *«Сейчас сижу на диете, надо сбросить 10 кг. Ем тертую морковь с солью и подсолнечным маслом и пью один чай. Главное — не сорваться».*

ДИЕТА ОТ ЕКАТЕРИНЫ СТРИЖЕНОВОЙ: *«Раньше пробовала худеть так: ела 2 дня только зеленые яблоки, 2 дня — одни огурцы, 2 дня — только белое мясо. Попробуйте такую диету — непременно похудеете! Но летом глупо себе отказывать в овощах, фруктах и ягодах, поэтому использую такую диету только зимой».*

ДИЕТА ОТ АЛЛЫ БОРИСОВНЫ: *«Мой диетический суп — окрошка, но без картошки и колбасы. Порежьте в нее только огурцы, много зелени и залейте кефиром. Вкусно, питательно и некалорийно!»*

ДИЕТА ОТ ЛАЙМЫ ВАЙКУЛЕ: *«Когда я набираю более 4 кг, сажусь на яично-грейпфрутовую диету. С утра — белок 1 вареного яйца, через час — 1/2 грейпфрута. И так 10 раз за день через каждый час: белок — грейпфрут, белок — грейпфрут».*

Рецепты народной медицины

ЧЕМ ЗАЕСТЬ АНЕМИЮ?

Смешайте 2 ст. ложки ядер грецких орехов, 4 ст. ложки ягод черники, 1 ст. ложку кураги, 2 ст. ложки изюма (кишмиша), 1 ст. ложку меда, 2 ст. ложки сгущенного молока, 1 ст. ложку овсяных хлопьев, размоченных в воде, сок половины лимона и 1 чайн. ложку кагора. Полученную смесь надо съесть в 3-4 приема в течение дня.

МАЗЬ ДЛЯ ЗАСТУЖЕННЫХ СУСТАВОВ

Смешайте по 200 г меда и гусиного жира, добавьте 1 стакан водки и вновь тщательно перемешайте. Переложите в банку из темного стекла, плотно закройте и поставьте в теплое место на 2 недели настаиваться. Делайте компрессы с мазью на ночь, сверху утепляя шерстяной тканью. Эта мазь очень хорошо снимает боли в суставах, оздоравливает их.

ОТ ЖИРОВИКОВ

Смешайте 1 ст. ложку меда с 1 ст. ложкой измельченных до кашицеобразного состояния листьев алоэ (предварительно не поливайте его 5-6 дней) и 5 плодами каштана, пропущенными через мясорубку. Смесь нанесите на жировики, забинтуйте. Повязку периодически меняйте.

Не навреди!

Инфаркт без холестерина

Строгие вегетарианцы рискуют заработать инсульт или инфаркт даже больше, чем мясоеды.

К такому удивительному выводу пришли ученые из Китая. Долго считалось, что дела обстоят ровно наоборот. Проблемы с сердцем и сосудами возникают из-за повышенного уровня холестерина в крови. И раз человек не ест ни мяса, ни молока, ни яиц, ему проблемы точно не грозят. Однако оказалось, что организм в этом случае испытывает постоянный недостаток многих важных веществ: железа, цинка, витамина B_{12} и жирных кислот омега-3. Это делает сосуды уязвимыми для болезни.

Если хотите уберечься от сердечных проблем, лучше перейдите на вегетарианство, которое разрешает молоко и яйца, и ешьте мясо в умеренном количестве.

Думай, думай — *На каждый день*

Злая полезная горчица

Какая горчица бывает у вас на столе — приготовленная из измельченных зерен или из порошка? Стоит задуматься, потому что от этого зависит, насколько она полезна.

Если горчица приготовлена из измельченных зерен, она будет поддерживать ваше здоровье. Горчичные семена в сочетании с эфирными маслами обладают сильными бактерицидными свойствами и способствуют лучшему перевариванию пищи. Кроме того, в зерновой приправе содержатся жирные кислоты, которые улучшают обмен веществ и спасают от появления лишних килограммов. Но это при условии, что с такой горчицей вы не съедите килограмм сосисок или жирного мяса.

С горчицей, приготовленной из порошка, все иначе. На ее приготовлении производители серьезно экономят. Вместо ценного горчичного масла добавляют более дешевое подсолнечное, рапсовое или соевое. Кроме того, не забывают приправить горчицу ароматизаторами, подсластителями и красителями. Хорошо, если это природные компоненты вроде желтого экстракта куркумы — от него не будет вреда. Но чаще всего используются химические вещества, например пищевой краситель E102, или тартразин. Он может вызвать дисбактериоз и резкие перепады настроения. А консерванты E211, E220 и E202 могут спровоцировать аллергию и даже обострения астмы.

А вот острота горчицы большого значения для здоровья не имеет. Если это натуральный по составу продукт, он пойдет на пользу независимо от того, мягкий или «злой» у него вкус. Горчица благотворно влияет на нервную систему, улучшает зрение и кожу, защищает от сердечно-сосудистых заболеваний. Но тем, у кого есть проблемы с желудком, от острой горчицы надо воздержаться. Она противопоказана при язве и гастрите, энтероколите, нефрите и туберкулезе легких. И еще: не стоит есть горчицу поздно вечером: она заставляет желудок активно выделять пищеварительный сок, поэтому могут быть проблемы с засыпанием.

При приготовлении горчицы по традиционному рецепту используют разные пряности: мускатный орех, базилик, гвоздику, корицу, кардамон, эстрагон или мяту. Также в нее добавляют хрен, мед, коньяк, карри или белое вино. Для смягчения вкуса чаще всего используют сливки или зерна кунжута.

НЕ СТОИТ ЕСТЬ ГОРЧИЦУ ПОЗДНО ВЕЧЕРОМ: ОНА ЗАСТАВЛЯЕТ ЖЕЛУДОК АКТИВНО ВЫДЕЛЯТЬ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЙ СОК, ПОЭТОМУ МОГУТ БЫТЬ ПРОБЛЕМЫ С ЗАСЫПАНИЕМ.

Обедаем дома

РЫБА ПОД НЕЖНЫМ СОУСОМ

Любая красная рыба, лимон, помидоры, жирные сливки, сметана, зелень и оливки. Все в произвольной пропорции.

Любую красную рыбу разделайте на филе, а затем на порционные куски и уложите в керамическую или стеклянную форму, смазанную растительным маслом. Сбрызните лимонным соком, сверху плотным слоем уложите кружочки помидоров. Приготовьте крем: взбейте жирные сливки и смешайте с таким же количеством сметаны. Немного посолите и залейте рыбу. Поставьте в разогретую до 200°С духовку и запекайте 25-30 минут. Подавайте на стол в этой же форме. Можно украсить зеленью и оливками.

КУРИЦА В СМЕТАНЕ

Средняя тушка курицы, 0,5 кг репчатого лука, 600 г жирной сметаны, 3-4 зубчика чеснока, соль, красный перец.

Лук мелко нарежьте и обжарьте в утятнице на сливочном масле до золотистого цвета. Затем добавьте сметану и чеснок, продавленный через чеснокодавку или натертый на мелкой терке. Посолите, поперчите по вкусу и подержите на огне 3-4 минуты. Курицу разделайте на небольшие кусочки и выложите в утятницу. Держите на среднем огне около 40 минут. Когда курица станет мягкой и бежевого цвета, значит, блюдо готово.

ЗАКУСКА «ШУБА В ШУБКЕ»

1 батон, 1 филе сельди, 2 плавленых сырка, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 1 свекла, укроп, несколько соленых огурчиков, соль, черный перец — по вкусу.

Приготовьте начинку. Сырки, яйца натрите на терке. Добавьте мягкое сливочное масло, хорошо вымешайте. Если сельдь не очень соленая, добавьте соль, поперчите. Третью часть смеси отложите, к оставшейся добавьте натертую отварную свеклу, размешайте. В другую часть, поменьше, добавьте мелко нарубленную зелень, размешайте. Батон разрежьте вдоль не до конца, но так, чтобы он приоткрылся хорошо, уберите мякоть, оставив корочку толщиной 1 см. Смажьте его свекольной смесью, равномерно распределяя. Потом смесью с зеленью. Можно добавить зеленый лук. Там, где не разрезано, выложите в линию ломтики огурчиков, рядом — филе сельди. Линию разреза батона легонько смажьте сливочным маслом, сложите края, плотно заверните пищевой пленкой, обмотайте ниткой и уберите в холодильник на 3 часа.

Фруктовые десерты

«Не опьянеть бы...»

6 апельсинов, 3 яблока, 6 ст. ложек кокосовой стружки, 200 г рубленых грецких орехов, 100 г сахарного песка, 3/4 стакана белого сухого вина.

Яблоки и апельсины очистите от кожицы и семян, нарежьте кружочками. Уложите слоями яблоки и апельсины, пересыпая их сахаром, кокосовой стружкой и орехами. Дайте настоятся 2-3 часа. Перед подачей полейте десерт вином.

Салат из хурмы и апельсина

1 хурма, 1 апельсин, 4 ст. ложки фруктового сиропа, 8 ст. ложек апельсинового сока.

Мякоть хурмы и апельсина нарежьте кубиками и разложите в бокалы слоями. Полейте сиропом и апельсиновым соком. Оформите салат кружочком апельсина.

Цитрусовое желе

2 грейпфрута, 2 апельсина, 4 ст. ложки сахарного песка, 2 ст. ложки рубленого миндаля, 1 ст. ложка желатина.

Желатин замочите в шестикратном количестве холодной кипяченой воды до набухания. Из грейпфрутов и апельсинов выжмите сок. Соедините 500 г сока цитрусовых с сахаром, перемешайте. В сок добавьте желатин и нагрейте, не доводя до кипения. На дно формы выложите миндаль. Залейте миндаль желе и охлаждайте до застывания. При подаче опустите формочки с желе на несколько секунд в горячую воду и выложите его на блюдо.

Лечебное меню — *Посытнее*

Желчный не в порядке

НЕСКОЛЬКО РЕЦЕПТОВ БЛЮД ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ВОСПАЛЕНИИ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ.

Пюре из мяса кролика и овощей

500 г мяса кролика, по 200 г картофеля и моркови, 100 г репчатого лука, 15 г растительного масла, зелень петрушки, соль.

Мясо кролика отделите от костей, вымойте, залейте кипящей водой, поставьте на огонь. Картофель и морковь вымойте, очистите, нарежьте небольшими кусками, добавьте в бульон. Лук очистите, ополосните, мелко нарежьте, спассеруйте на растительном масле, добавьте в бульон. После того как мясо и овощи будут готовы, откиньте их на дуршлаг, дайте бульону стечь. Мясо с овощами посолите по вкусу и пропустите через мясорубку. К полученной массе добавьте несколько ложек процеженного бульона, хорошо перемешайте. При подаче на стол пюре посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

Курица запеченная, фаршированная печенью и рисом

750 г курицы, 100 г куриной печени, 75 г риса, по 10 г сливочного и растительного масла, зелень петрушки, соль.

Подготовленную тушку курицы вымойте и посолите. Рис переберите, промойте, варите в небольшом количестве подсоленной воды 10 минут. Процедите, добавьте сливочное масло, вымытую и нарубленную печень, мелко нарезанную зелень петрушки. Все перемешайте и посолите по вкусу. Нафаршируйте получившейся массой тушку курицы, сшейте разрез, свяжите ниткой крылья и ноги, оберните смазанной растительным маслом алюминиевой фольгой и запеките в духовке. В процессе запекания сбрызгивайте фольгу водой, чтобы курица не пригорела. В качестве фарша можно также использовать чернослив, яблоки, айву.

Мясо отварное по-крестьянски

700 г картофеля, 600 г телятины, 250 г молока, 120 г моркови, 100 г консервированного зеленого горошка, 70 г корня сельдерея, 30 г муки, 25 г сливочного масла, зелень петрушки, соль.

Мясо вымойте, нарежьте небольшими кусочками, сварите до полуготовности. Морковь и сельдерей вымойте, очистите, нарежьте кружками, положите вместе с мясом в сотейник (коренья кладите сверху), залейте водой и тушите до полного испарения жидкости. Картофель вымойте, очистите, нарежьте кружками, отварите отдельно в подсоленной воде. В горячем молоке разведите муку, залейте получившимся соусом мясо, положите сверху приготовленный картофель и зеленый горошек, добавьте соль по вкусу и доведите до кипения. Перед подачей на стол заправьте сливочным маслом и посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

И. С. Ганичева, врач-диетолог

В доме малыш

СУП ИЗ ПЕЧЕНИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С АНЕМИЕЙ

100 г печени, 100 г булки, 1/2 стакана молока, 1 желток, 2 чайн. ложки сливочного масла.

Сырую печень пропустите через мясорубку. Булку замочите в молоке и смешайте в фаршем. Вбейте желток, добавьте сливочное масло и размешайте. Когда вся масса будет хорошо размешана, протрите ее через сито, положите в кипящий бульон и варите в нем 5-6 минут.

ТВОРОЖНЫЙ САЛАТ «ГРИБОК»

100 г творога, 2 чайн. ложки сливочного масла, зубчик чеснока, 2 помидора, зелень, соль.

Творог тщательно разотрите с маслом, солью и толченым чесноком. Из массы мокрыми руками сформуйте несколько «ножек» грибка в виде конусов со срезанной основой. Сверху насадите «шляпки», используя для этого верхушки срезанных красных помидоров. На «шляпки» нанесите белые точечки из растертого масла. «Грибки» выложите в плоскую тарелку, а вокруг насыпьте мелко нарезанную зелень укропа или петрушки. До подачи к столу блюдо держите в холодильнике.

Полезно знать

■ ЕСЛИ В РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ ПОЛОЖИТЬ НЕМНОГО МАЙОНЕЗА, ОНИ ПОЛУЧАЮТСЯ ОЧЕНЬ НЕЖНЫМИ.

■ МЯСО ДЛЯ САЛАТОВ НАДО КЛАСТЬ В КИПЯЩУЮ, А НЕ В ХОЛОДНУЮ ВОДУ — ТАК ОНО ПОЛУЧИТСЯ ВКУСНЕЕ. А КАРТОШКУ НАДО КЛАСТЬ В САЛАТ В ПОСЛЕДНЮЮ ОЧЕРЕДЬ.

■ ВКУС ГОРЧИЦЫ МОЖНО УЛУЧШИТЬ, ЕСЛИ В НЕЕ ДОБАВИТЬ НЕМНОГО МЕДА И ПЕРЕМЕШАТЬ.

ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ НЕЗАМЕНИМЫ СУХОФРУКТЫ, ОСОБЕННО СУШЕНЫЕ ЯБЛОКИ И КУРАГА — ОНИ БОГАТЫ КАЛИЕМ. ДОКАЗАНО, ЧТО 75 Г СУШЕНЫХ ЯБЛОК В ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ ПОЛУГОДА СНИЖАЮТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ, А 2 ГОРСТИ КУРАГИ В ДЕНЬ ЗАЩИЩАЮТ ОТ ИНФАРКТА.

Чебуреки с зерновым творогом

Для теста: 2 стакана муки, вода, 1 яйцо, соль, растительное масло. Для начинки: 400 г зерненого творога, аджика по вкусу, 2-3 зубка чеснока, по небольшому пучку укропа, петрушки и кинзы.

Просеянную муку высыпьте горкой в миску, сделав в середине углубление, разбейте туда яйцо, добавьте соль, 1 чайн. ложку растительного масла и около половины стакана чуть теплой воды. Замесите крутое тесто. Если будете его замораживать, скатайте тесто в шар, обваляйте в муке и положите в полиэтиленовый пакет, который плотно перевяжите.

Зелень мелко порубите, смешайте с измельченным чесноком, аджикой и зерненым творогом. Посолите по вкусу. Тесто разделите на небольшие шарики, раскатайте в тонкие круги, положите на каждый по 2 ст. ложки начинки, сложите пополам и вырежьте ровный полукруг блюдцем или специальным ножом.

В глубокую сковороду налейте на 3-4 см растительного масла, раскалите его и жарьте в нем чебуреки с обеих сторон. Подавайте с красным сухим вином.

Для хороших хозяек

Как сэкономить на продуктах

МНОГИЕ НЕДОРОГИЕ ПРОДУКТЫ ЗАЧАСТУЮ ЕЩЕ И ПОЛЕЗНЕЕ И ДАЖЕ ВКУСНЕЕ НЕДЕШЕВЫХ ДЕЛИКАТЕСОВ.

* Сосиски и колбаса. Стоят недешево, а сколько в них мяса, знают только производители. Купите мясо: говядину можно сварить, а свинину — запечь в духовке.

* Мясо для вас слишком дорогое? Замените его курицей, причем покупайте ее целиком, а не по частям — так гораздо экономичнее.

* Зимой не спешите покупать готовые соленья — сделать квашеную капусту или морковь по-корейски совсем несложно.

* Если не можете жить без сладкого, пользуйтесь рецептами домашней выпечки. Тыквенный пирог дешевле и полезнее магазинного тортика.

* Постарайтесь меньше есть картошки и замените ее кашами. Кстати, и на кашах можно сэкономить: вместо овсянки быстрого приготовления покупайте обычные овсяные хлопья. Крупы, муку, макароны, сахар лучше покупать в больших упаковках — так дешевле.

* Откажитесь от молока длительного хранения: то, что в мягких пакетах, гораздо дешевле. Если йогурты не по карману, замените их кефиром, который можно делать самому — из кипяченого молока и закваски.

* Не покупайте паштеты в банках. Купите печень и приготовьте паштет сами.

* Хочется побаловать себя соленой семгой? Тушка красной рыбы стоит намного дешевле, чем филе, а засолить ее дома — проще простого (2 ложки соли и 1 ложка сахара на 1 кг рыбы).

* Вместо упаковки с нарезанной селедкой купите бочковую сельдь и разделайте ее дома.

* Растворимый кофе не только более дорогой, но и менее полезный, чем кофе в зернах. Размолоть их и сварить ароматный напиток сможете сами.

■ ХОЧЕТСЯ ПОБАЛОВАТЬ СЕБЯ СОЛЕНОЙ СЕМГОЙ? ТУШКА КРАСНОЙ РЫБЫ СТОИТ НАМНОГО ДЕШЕВЛЕ, ЧЕМ ФИЛЕ, А ЗАСОЛИТЬ ЕЕ ДОМА — ПРОЩЕ ПРОСТОГО (2 ЛОЖКИ СОЛИ И 1 ЛОЖКА САХАРА НА 1 КГ РЫБЫ).

■ ХЛЕБ ДОЛЬШЕ НЕ БУДЕТ ЧЕРСТВЕТЬ, ЕСЛИ В ПАКЕТ, ГДЕ ОН ХРАНИТСЯ, ПОЛОЖИТЬ СВЕЖЕЕ ЯБЛОКО, ОЧИЩЕННУЮ КАРТОФЕЛИНУ ИЛИ ГОРСТОЧКУ СОЛИ.

■ НЕ ВЫЛИВАЙТЕ СИРОП ОТ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ. ДОБАВЬТЕ К НЕМУ СЛИВКИ И ЗАМОРОЗЬТЕ В ФОРМОЧКАХ ДЛЯ ЛЬДА — И У ВАС ПОЛУЧИТСЯ ОТЛИЧНОЕ ДОПОЛНЕНИЕ К МОЛОЧНЫМ КОКТЕЙЛЯМ.

Мир комфорта

Отправка заказов в течение в 4 дней!
@ www.mir-comf.ru

Чудо-печь **Используется МЧС России!**

Не зависеть от центрального отопления поможет чудо-печь, работающая на дизеле и керосине.

С ней вы:
· **быстро обогреете** дом, дачу, склад, стройку (50 м³ за 1,5 ч.);
· разогреете еду.

Вытяжка не нужна, достаточно форточки!
Заправка через 10-12 ч.

Согрейтесь с чудо-печью!

2,5 кВт; 37x42x32 см; 6 кг. Пр-во: Россия. Гарантия 36 мес. Срок службы 7 лет. В продаже фитили

Цена: 2800 руб. за 1 шт., от 2 шт. – 2690 руб. за шт.

Надоела ручная стирка?

Представьте себе, вы:
· больше не стираете руками;
· экономите на химчистке;
· забыли о боли после стирки, потому что теперь появилась личная «Золушка»!

Ультразвуковая стиральная машинка «Золушка» **не портит вещи,** «кушает» всего 20 Вт, весит меньше полкило, не шумит и **не требует водопровода!**

Приобретите «Золушку» **и получите гарантию на 18 месяцев!**
20 Вт, 200 гр.
Пр-во: Россия. Срок службы 10 лет.

Цена: 1640 руб. за 1 шт., 1540 руб. от 2 шт.

Кому ещё необходим инкубатор с выводимостью 92%?

Чудо-наседка обеспечит:
· естественную вентиляцию и увлажнение;
· **автоматический переворот яиц** (каждый час);
· оптимальную температуру.

В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп. Гарантия 12 мес. Пр-во Россия. Срок службы 10 лет.

Вместимость	Цена
36 яиц (220 В)	3520 руб.
63 яйца (220/12 В)	3920 руб.
63 яйца (220 В)	3800 руб.
96 яиц (220/12 В)	4950 руб.

Чудо-наседка – здоровые цыплята!

Слышать всё!

Проблемы со слухом решит усилитель звука Кибер Ухо.
С ним вы сможете хорошо **слышать все звуки на расстоянии до 20 м!**
Звуки передаются без искажений.
А дизайн и удобное крепление позволят скрыть от всех, что вы пользуетесь усилителем звука.
Может также использоваться в театре, на лекциях и пр.

Подарите себе хороший слух!

Гарантия 1 год. Пр-во КНР.

Цена – 1530 руб. Работает от батареек

Звоните прямо сейчас! Прием заказов с 6.00 до 21.00 по тел.:
8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 54-10-10.
Консультации по тел.: 8(8332) 57-28-21, 57-31-24

610026 г. Киров, а/я 10, отдел 22. Гарантия качества! Оплата при получении на почте. Уточняйте информацию о доставке в отдаленные регионы. Сбор за почтовый перевод – 6% от стоимости товара. **Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!** (ст. 26.1 ФЗ «О защите прав потребителей»)
Доставка по Центральной России и обработка заказов Бесплатно! Реклама с 96

ОГРН 1074345028010, ООО «Мир комфорта», г.Киров, ул.Бородулина, 12, отдел 22. Товар сертифицирован! Реклама

Европейская клиника "Сиена-Мед"

ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА

уникальная диагностика и лечение по методам профессора Шейдера

ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТОВ, ШУМА В УШАХ ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, НЕВРОЗОВ РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ЭПИЛЕПСИИ, ШИЗОФРЕНИИ

т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ!

Реклама с 196

МОЯ ВТОРАЯ МОЛОДОСТЬ

Героиня нашей беседы Людмила Михайловна поделилась с нами своими впечатлениями о скипидарных ваннах «Скипофит», которые начала принимать из-за лишнего веса, а в результате еще и поправила свое здоровье.

Долгое время Людмилу сковывали больные суставы. Очень болело плечо, на плечевом суставе были утолщения. Рука из-за этого практически не работала. Она решила, что это отложение солей, а оказалось – воспаление сустава. Кроме того, ее страдания отягощал лишний вес в 96 кг, постоянная одышка, высокое давление, отеки.

Применение ванн всего 2-3 раза в неделю помогает избавиться надолго от лишних килограммов. !

Стопы на ногах болели очень сильно. Людмиле с трудом давалось любое движение. Она не могла не то что бегать или прыгать, но даже окна помыть была не в состоянии – боялась встать на табурет. Поход в магазин или хлопоты по дому были для нее в тягость. Врачи предупредили, что кости находятся в таком состоянии, что любой, даже самый незначительный перелом никогда не срастется, что в лучшем случае будет всю жизнь ходить в корсете, в худшем – останется лежачей.

Людмила была настолько напугана, что немедленно решила изменить свою жизнь. Первое, с чего она решила начать свое обновление, – это похудение. Зарядка и диета стали ее обязательной программой каждый день. Но вес долгое время держался.

Однажды один знакомый посоветовал Людмиле натуральные скипидарные ванны «Скипофит». Рассказал, что это натуральное средство из сосновой живицы и 21 экстракта целебных трав хорошо нормализует кровоток, укрепляет сосуды, нормализует все обменные процессы. В том числе очень хорошо помогает похудеть, т.к. сосновая живица активно способствует расщеплению жировых отложений и нормализует обмен веществ.

Людмила долгое время откладывала прием скипидарных ванн, ей показалось это очень сложным. Но когда с рукой совсем припекло – решилась. Тут же купила в аптеке ванны «Скипофит», внимательно прочла инструкцию и начала принимать.

Аромат хвои, нежное покалывание всего тела... Теплая ароматная ванна стала для Людмилы любимой вечерней процедурой. Нормализовался сон, кожа подтянулась, стала гладкой и шелковистой. А самое главное – плечо перестало беспокоить.

Спустя месяц Людмила начала активно худеть. В результате нормализовалось давление, никакой одышки, про больные суставы вовсе забыла, на пятый этаж чуть ли не бегом поднималась. Перестала часто простужаться. А самое главное – похудела так, что пришлось менять весь свой гардероб.

Около четырех месяцев, не сказать, что четко через день, но регулярно, Людмила принимала свои любимые скипидарные ванны «Скипофит». Скинула 27 кг и наконец-то привела свой вес в норму. Кожа вся подтянулась, стала гладкая, бархатистая. Заметно помолодела. Все знакомые не узнают, делают комплименты и не верят, что ей уже 65 лет.

Результат, как говорится, налицо! Стоило всего лишь похудеть и привести свой организм в порядок. Тем более, что есть такой помощник, как натуральные скипидарные ванны «Скипофит», которые помогают нормализовать обмен веществ, приводят сосуды и капилляры в тонус, способствуют выведению шлаков и токсинов, значительно улучшают питание суставов и способствуют восстановлению подвижности. Сама природа дарит нам здоровье!

ООО «МедиаГрупп», ОГРН-1067746118613, 125363, г. Москва, ул. Фабрициуса, д.11

СКИПОФИТ

Скидки до 30%

Получите скидку по телефону:
8-800-700-03-36
(звонок для вас БЕСПЛАТНО на всей территории РФ, в том числе и с мобильных)

*Акция действует только при заказе по данному телефону. Срок действия акции до 31.01.12

Спрашивайте в аптеках вашего города:
Москва: в сети аптек
«Ригла» – т. 730-27-30; **«Гексал»** – т. 980-52-62; **«Витафарм»** – т. 661-35-65; **«Самсон-Фарма»** – т. 994-48-88; **«Горздрав»** – т. 773-89-41, **«А5»** – т. 787-05-55.
Санкт-Петербург – (812) 703-45-30;
Самара – (846)270-54-04;
Хабаровск – (4212) 43-66-45;
Екатеринбург – (343) 322-65-47;
Тамбов – (4752) 56-53-44;
Новосибирск – (383) 202-61-91;
Н. Новгород – (8312)74-01-30;
Набережные Челны – (8552) 33-59-79;
Казань – (843) 554-54-54;
Кемерово – (3842) 53-90-90;
Ростов-на-Дону – (863) 263-05-23;
Магнитогорск – (3519) 31-74-55;
Воронеж – (4732) 52-63-83;
Иркутск - (3952) 202-872;
Якутск - (4112) 21-4547; 90-7711. Реклама с 197

Сертификат РОСС RU.АЮ18.Н16601 РОСС RU.АЮ18.Н16603 РОСС RU.АЮ18.Н16602 Косметическое средство. Не является лекарством

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Пожалеем?

Тяжёлая участь бабника

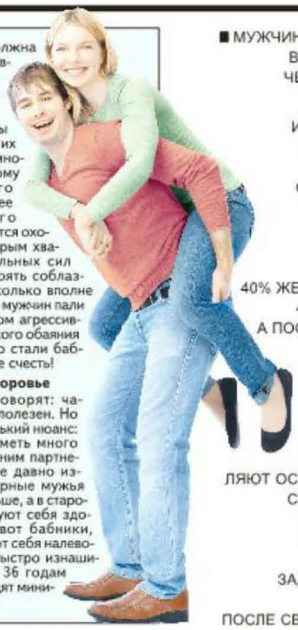
ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ МУЖЧИНА СТАНОВИТСЯ НА ПУТЬ БЛУДА.

Неуверенность в том, что ты мужик

Парень, не уверенный в своей мужественности и желающий самоутвердиться, — страшный зверь. Он способен на все. Когда сделать что-то реальное в жизни кишка тонка, человек идет самой простой тропой — старается затащить в постель побольше женщин.

Распущенность

Про границы «что такое хорошо, что такое плохо» человек узнает в раннем детстве. А если мама с папой сами или не были в курсе, или не потрудились донести до дитяти, что к чему, то оно вырастает в детину, который путает любовь и секс, шутку и пошлость... О, круто быть бабником! Буду бабником! О, у каждого нормального пацана должна быть любовница!



Женских рук дело

Женщины знают, что их слишком много, и поэтому на любого более-менее успешного самца ведется охота. Некоторым хватает моральных сил противостоять соблазнам. Но сколько вполне приличных мужчин пали под напором агрессивного женского обаяния и невольно стали бабниками? Не счесть!

О здоровье

Врачи говорят: частый секс полезен. Но есть маленький нюанс: полезно иметь много секса с одним партнером. Науке давно известно: верные мужья живут дольше, а в старости чувствуют себя здоровее. А вот бабники, что раздают себя налево-направо, быстро изнашиваются. К 36 годам они выглядят минимум на 50.

■ МУЖЧИНЫ ИЗМЕНЯЮТ В 4 РАЗА ЧАЩЕ, ЧЕМ ЖЕНЩИНЫ.

■ МУДРОСТЬ И ГОТОВНОСТЬ К ПРОЩЕНИЮ ПРИХОДЯТ С ВОЗРАСТОМ. ДО 30 ЛЕТ ПРОСТИТЬ НЕВЕРНОСТЬ МОГУТ ЛИШЬ 40% ЖЕНЩИН, ПОСЛЕ 40 ЛЕТ — 60%, А ПОСЛЕ 60 — 90%.

■ МУЖЧИНЫ, ЗАВЕДЯ РОМАН НА СТОРОНЕ, ОБЫЧНО И НЕ ПОМЫШЛЯЮТ ОСТАВИТЬ СВОЮ СЕМЬЮ. ОПРОС ПОКАЗЫВАЕТ: ТОЛЬКО 2% (!) МУЖЕЙ ЗАДУМЫВАЮТСЯ О РАЗВОДЕ ПОСЛЕ СВОЕЙ ИЗМЕНЫ.

Для тех, кому за...

Старость должна быть мудрой

Эти советы помогут пожилым людям достойно встретить старость и нормально ее проживать.

* Одиночество опасно, поэтому берегите своих жен и мужей.
* Не думайте о своих болезнях, тем более не рассказывайте о них другим — это умножает недуги.
* Верьте в выздоровление. Не исключайте ни одного варианта лечения. Несколько раз в день повторяйте себе: «Я справлюсь с болезнью! Я это смогу! Всевышний поможет мне!»
* Давайте мышцам посильную нагрузку. Физические упражнения делайте с наслаждением.
* Меньше философствуйте — это занятие ослабляет иммунную систему.
* Постоянно тренируйте мозг. Не сидите целыми днями перед телевизором, предпочтение отдавайте познавательным передачам. Еще разгадывайте кроссворды, читайте мудрые книги.
* Найдите новые интересы. Никогда не поздно начать заниматься новыми делами.
* Всегда имейте незаконченное дело и планы на будущее: это продлевает жизнь. Замечено: дольше всех живут дачники, потому что они каждый год ждут новых урожаев.
* Сами выбирайте, как провести лето, чем заняться в выходные. Не ждите, что кто-то организует вам жизнь.
* Будьте снисходительнее, мудрее. В зрелом возрасте нужно быть доброжелательным. Не поучайте тех, кто моложе. Советы стоит давать, только если их просят.
* Перестаньте контролировать все вокруг. Поверьте, молодые прекрасно справятся без вас.
* Не верьте дурным предсказаниям, избегайте общения с «прорицателями», которые обещают вам мрачное будущее. Отрицательные прогнозы не сделают вас ни сильнее, ни мудрее.
* Не теряйте чувства юмора.
* Не утомляйте своих близких жалобами и обидами, иначе будете страдать от недостатка любви и уважения.

КОГДА-ТО В ДРЕВНОСТИ СТАЯ КРОЛИКОВ УСЫНОВИЛА ДВУХ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ДЕТЕНЫШЕЙ — ДЕВОЧКУ И МАЛЬЧИКА. ОНИ ВЫРОСЛИ. ТАК ВОЗНИК КИТАЙ.

В 40 лет надо знать себе цену

Несколько полезных советов тем, кто переживает по поводу своего возраста.

* 40 лет — лишь середина жизни. На самом деле все только начинается. Вы в самом расцвете сил и при желании можете осуществить то, о чем мечтали в 20 лет.
* Не нужно постоянно сравнивать себя с другими, переживать, что у кого-то лучше машина, у кого-то квартира, у кого-то должность. Значит, есть причины, по которым вы находитесь именно здесь и сейчас! Кто знает, от чего оберегала вас судьба?
* Не завидуйте, не ослабляйте себя такой разрушающей эмоцией, не злитесь.
* Научитесь прощать и не судить. К сожалению, в 40 лет прощать умеют единицы.
* Не позволяйте людям знать все о вас, тем более — не показывайте им свои слабые места. Ведь кто-то обязательно использует это против вас!
* Относитесь к трудностям как к урокам. Каждая сложная ситуация чему-то учит.
* Цените, что имеете. Не забывайте благодарить за это. А уж потом просите у Бога еще что-то.
* Помогите тем, кто просит. По закону жизни добро обязательно к вам вернется.
* В 40 лет уже надо знать себе цену. Нельзя думать плохо о самом себе.
* Не паникуйте в стрессовых ситуациях. Ведь вы уже знаете — все преходяще.

Стихи наших читателей

ПОЧЕМУ?

Почему мы делаем ошибки?
Почему не ценим то, что есть?
Почему семейные узы хлипки
Так, что можно их отместь?
Почему мы злимся, негодуем,
Обвиняем в бедах все и вся
И себя любимого балуем,
Обожаем только лишь себя?
Почему приходит к нам
расплата
В тот момент, когда ее
не ждешь?
И не хватит денег, славы,
злата
Боль убрать — ее ты
не сотрешь.
Почему раскаяние сильно
И вина всегда лежит на нас?
Почему так за себя обидно,
Что не тот наш уровень
и класс?
Вот такая есть
несправедливость
Жить надеждою, страдать,
Ожидая чью-то жалость,
Чтобы быть
под солнцем, загорать.
Вынужден и я творить
несчастья
Близким людям и родным...
Как бороться с данною
напастью,
Избежать ненужных
ссадин, ран,
Никогда я это не узнаю,
Но пытаюсь и хочу понять:
Как любить, при этом
не страдая,
Не желая сердцем умирать...

Евгений Корниенко, ст. Новоминская, Краснодарский край

Прикинь на себя *Авторитеты дают советы*

Жизнь после свадьбы

ЦВЕТЫ ПОДАРЕНЫ, КОНФЕТЫ СЪЕДЕНЫ, ШТАМПЫ ПРОСТАВЛЕНЫ... ВПЕРЕДИ СОВСЕМ ДРУГАЯ ПЬЕСА ПОД НАЗВАНИЕМ «СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ».

ЛЮБОВНИКИ превратились в супругов — мужчина и женщина сошли со сцены. Теперь в семье есть отец и мать, муж и жена. Но главных персонажей — мужчины и женщины — в этом спектакле часто нет! Им здесь нечего делать. В семье нужно воспитывать детей, зарабатывать, поддерживать дом в чистоте и порядке — разве для этого требуются мужчина и женщина? С такими задачами прекрасно справятся добытчик, хозяйка, родители... Вот и получается, что основные жизненные роли в браке становятся второстепенными, эпизодическими, а с годами обычно и вовсе исчезают, как бы за ненадобностью.

В семье абсолютного равенства не может быть. Иначе получается не семья, а двухголовый монстр, обреченный на саморазрушение.

Удивляться тут нечему. Если в детстве вы понимали, что у вас хорошие родители: папа — образованный муж и отец, мама — примерная мать и хозяйка, но об их половой принадлежности говорят лишь галстук и бигуди, то проблемы с сексуальностью гарантированно возникнут и в вашей жизни. И если вовремя не спохватиться, то такую же модель семьи вы передадите по наследству и собственным детям, обрекая их на несчастливую семейную жизнь. Быть может, на вполне благополучную, но несчастливую.

Кто в вашем доме хозяин?

Увы, большинство молодых людей не представляют, как построить гармоничные отношения в семье. Но это исправимо. Запомните самое важное условие счастливого супружеского союза: нельзя меняться ролями... друг с другом. Так уж сложилось: в семье испокон веков лидером был мужчина. Бороться с этим сложно, да и не нужно. Дамы, не обижайтесь, но это факт: абсолютное равенство возможно между друзьями, коллегами, деловыми партнерами, да и то не всегда. В семье так не бывает! Иначе получается не семья, а двухголовый монстр, обреченный на саморазрушение. В счастливом, гармоничном союзе всегда есть ведущий и ведомый, и если по каким-то причинам мужчина не берет на себя роль лидера, главенство переходит к женщине. И, честно сказать, это не так уж хорошо. Что ж, давайте разбираться.

Представим ситуацию: вы по-настоящему влюбились. Пытаетесь расположить к себе даму сердца, стараясь ей угодить, исполняя все ее желания. Разумеется, поначалу женщине это приятно, но через некоторое время она начинает воспринимать это как проявление слабости. «Куда мы пойдем сегодня?» — спрашивает барышня. В ответ: «Куда ты захочешь». Интересное кино: дама сама должна решать, как провести вечер. Разве этого ждут от мужчины? Вывод «он — слабак» напрашивается сам собой, даже если мужчина силен, как Шварценеггер, красив, как Аполлон, и богат, как Рокфеллер. Соответственно, и сексуальность незадачливого ухажера падает на глазах: слабый мужчина — это не сексуально, каким бы умелым любовником он ни был.

Другая распространенная ошибка. Считается, что мужчина должен уступать женщине, потому что она слабее. Все верно, но многие мужчины, желая выглядеть великодушными, начинают потакать любым прихотям своих подруг, даже в ущерб собственным интересам. Господа, когда мужчина пытается угодить, его однозначно воспринимают слабым! Потакать дамским капризам — нормально, если при этом не приходится переступать через себя. Надо просто твердо сказать: «Нет».

Дамам тоже стоит задуматься

Что значит быть женщиной? Как себя вести? Как выглядеть? Наблюдая за мамой и бабушкой, девочка понимает, что хорошая жена — это в первую очередь образцовая хозяйка и мать. А если при этом она еще и симпатичная, ухоженная, то вроде бы и мечтать больше не о чем. Но и ведение хозяйства, и забота о внешности — лишь формальное исполнение роли женщины. Нужно уметь флиртовать, играть, провоцировать своего мужчину — тогда и он будет продолжать ухаживать за вами, добиваться вас снова и снова. И вот когда каждый из супругов будет хорошо играть свою роль, отношения станут развиваться по самому счастливому сценарию!

В. К. Селютин, семейный психолог

Советы семейного психолога

Безумная любовь – не любовь, а наркотик!

НЕСЧАСТНАЯ ЛЮБОВЬ... ПОЧЕМУ ТАКОЕ ВЕЛИКОЕ ЧУВСТВО ЧАСТО ПРИНОСИТ ОДНИ СТРАДАНИЯ? ТО МЫ ЛЮБИМ НЕ ТЕХ, ТО НАС ЛЮБЯТ НЕ ТЕ...

Если это безумие затягивается, надо лечиться

Безумная, «роковая» любовь, которая приносит боль и страдания даже в самом начале отношений, вовсе не любовь, а... зависимость. Она не имеет ничего общего с высоким чувством, а дурманит, как наркотик. Зависимый человек так же не может без своего «любимого», как алкоголик без рюмки. Как правило, такая зависимость затягивается на годы. И это уже болезнь, которая не приносит ничего, кроме боли и страданий, которую надо лечить, и как можно быстрее! Нередко душевная боль ощущается и физически: ноет, колет сердце, скачет давление, появляются головные боли, «женские» и «мужские» болезни. На фоне хронического стресса возникают и другие заболевания.

Что становится причиной наркоманической любви?

Как правило, этим страдают люди, которым в детстве не хватало родительского тепла и любви: мама и папа занимались собой или очень жестко воспитывали ребенка, контролировали каждый его шаг. Вот несколько опасных мифов о любовных отношениях.

1. Для полного счастья нужно найти свою вторую половинку. На самом деле мы все — вполне самодостаточные, а вторых половинок вокруг нас очень много.

2. Если я люблю, то и меня должны любить. Никто никому ничего не должен. Не старайтесь отдавать все больше и больше своему партнеру, все равно не получите столько же в ответ и, недополучив, будете страдать.

3. Настоящая любовь бывает только один раз в жизни. Жизнь может вместить в себя несколько эпизодов любви.

4. Счастье может подарить только любимый человек. Нет, счастье — это внутреннее состояние.

Даже в самом начале отношений, когда они еще чисты и светлы, у склонного к зависимости партнера появляется желание контролировать каждый шаг своего любимого. «Больному» все становится неинтересно в жизни, кроме «любимого», он ни о чем другом не может думать, говорить (любой разговор сводится к обсуждению своей «второй половины»). Страдание становится лакмусовой бумажкой любви: «Если я страдаю по этому человеку, значит, я его люблю. Не буду страдать, только если перестану любить».

Как отличить настоящую любовь от любви зависимой?

Настоящая любовь — это свобода. Каждый свободен (в своих мнениях, действиях, в принятии решений). Если партнеру будет лучше без вас, вы должны понять и отпустить его с пожеланиями счастья. Лакмусовой бумажкой настоящей любви является радость, а не страдание: «Если я радуюсь тебе и твоим радостям, а ты радуешься мне и моим радостям, если нам комфортно вместе, значит, мы любим друг друга».

Симптомы любовной зависимости: на первых этапах вам хорошо вместе, но плохо друг без друга, на поздних этапах — вместе плохо и врозь плохо.

* Настоящая любовь: нам хорошо вместе и нам хорошо отдельно. Симптомы зависимости: на первых этапах нам хорошо вместе, но плохо друг без друга, на поздних этапах — вместе плохо и врозь плохо.

* Любовь делает каждого сильнее, удачливее, увереннее, спокойнее. Зависимость, наоборот, приносит массу негативных эмоций: «больного» переполняют тревога, беспокойство, страхи, ревность, зависть, злость, раздражение по отношению к «любимому». Даже в самые счастливые минуты есть внутреннее напряжение и сомнения («Счастье — это только миг»).

* Настоящая любовь сохраняет внутреннюю свободу человека. А зависимость — это всегда подчиненность настроению «любимого», его взгляду, тону, словам, жестам, поведению...

* В любви отношения строятся на равных: «Я дарю тебе любовь, ты мне даришь любовь: мы равны». При зависимости складываются отношения «хозяин — раб». Зависимый всеми силами стремится заслужить любовь, угодить «любимому», унижаясь при этом: он только дает, ничего не получая взамен. Он все прощает, терпит — лишь бы «хозяин» не бросил его.

* При настоящей любви не важно постоянное присутствие любимого человека рядом. Даже если он надолго уехал, это не становится причиной невыносимых страданий. Признак же зависимости — необходимость все время видеть, слышать партнера, иметь возможность его потрогать: он тут, он не исчезнет!

Как развивается зависимость от другого человека?

Уже после нескольких первых встреч у «больного» наступает эйфория — такая же, как у алкоголика после нескольких рюмок. Буквально «сносит голову». С этого времени потенциально зависимый человек начинает жить только своим любимым, думает только о нем. С ним так хорошо, что вырастают крылья, а без него так плохо, что впору умирать! Значит, надо быть все время вместе!

Второй этап: как и при наркомании, возникает потребность все время увеличивать дозу (любви). А партнер-то не подозревает, что он должен быть денно и нощно рядом с вами и ежеминутно демонстрировать свою любовь! В итоге то, что «наркомана» радовало еще вчера, сегодня уже не хватает. Без «любимого» плохо, и с ним плохо, так как он дает мало.

У зависимого появляется потребность улучшить, изменить свою «вторую половину». Ему кажется, что если ты изменится, то и ему станет легче. Образуется порочный круг: чем больше «наркомана» пытается изменить «любимого» и переживает по этому поводу, тем больше «любимый» сопротивляется, из-за чего «больной» еще больше страдает. На этом этапе появляются чувство вины, ревность, злоба, желание отомстить, отчаяние, разочарование.

Есть ли спасение от этого «наркотика»?

К сожалению, эту «болезнь» самим вылечить трудно. Нужно идти к психологу, который научит прожить это чувство до конца и проститься с ним навсегда. Более того, выйдя из любовной зависимости, бывшие «наркоманы» становятся очень интересными... тем же «любимым». И все потому, что «выздоровевший» человек обретает себя. Ведь раненая птица притягивает к себе только раненых птиц. А гармоничный человек в свою жизнь впускает только гармоничных людей и строит с ними гармоничные отношения.

А. Н. Порошина, семейный психолог

ЛАПША
из писем читателей

Все время вперед забегаю, с кем бы ни шла. Болтать при этом не перестаю, просто немного шею выкручиваю, чтобы тот, кто сзади, слышал, о чем я толкую. Эта дурная привычка появилась, когда стала работать в фирме, где нельзя опаздывать. Все утро в бегах. Я привязана ко времени, на часы зырк да зырк. Плевать, что по дороге всех теряю, главное — успеть.

Елена, Московская обл.

***

Какие тапки у вашего будущего мужа будут, таким будет и он сам. Их местоположение в квартире тоже большую роль играет. Тапочки в виде плюшевых зайчиков — к домашнему мужу. Если поставите их возле дивана перед телевизором, вам такой мужчина нужен? Поставите в прихожей — может надолго не задержаться. На кухне — будет у вас любитель поесть. Советую выбрать строгие и поставить их на ящик с инструментами или под копилкой.

Людмила, Владимирская обл.

***

К вечеру от голода просто сатанею. Помню, был случай. Возлюбленный встречал меня на машине. Предупредила: привези что-нибудь съестное, чтобы червячка заморить в пути. Не привез, забыл. И в машине что-то сломалось. Не сдержалась. Пока рылся в ней, подкралась и укусила мое солнце за заднюшу — не пою, так хоть пожую. После этого машина мгновенно починилась, а милый всю дорогу с опаской косился на меня.

Наталья, Кировская обл.

Полезно знать

● Три самых эффективных способа выхода из трудной ситуации: принять то, что случилось, поискать в том, что произошло, что-то хорошее и юмор. Бесполезно обращаться за поддержкой к другим людям, пытаясь отвлечься, и принимать успокаивающие препараты. Если вас настигла неудача, лучше извлечь из нее уроки и рассказать о ней как о смешной и нелепой ситуации.

● У женщин с пышными бедрами и целлюлитом интеллект выше, чем у стройных. Дело в том, что более высокая концентрация жира на ногах, животе и ягодицах обеспечивает больший запас омега-3 жирных кислот, которые благотворно влияют на мозг. Поэтому «апельсиновая корка» — самый верный признак того, что дама умна и образованна.

● Зачем женщины курят сигары? Оказывается, каждая вторая при этом ощущает непонятное веселье, каждая четвертая чувствует себя авторитетным человеком, а каждая шестая — чертовски привлекательной дамой.

Все думали, что тётушка наша бессмертна

Недавно умерла моя веселая 86-летняя тетушка. В пятый раз замуж собралась — и на тебе! Предыдущие разы она замуж ходила в 69 и 76 лет, и каждый раз по любви и весьма удачно. Честно хоронила мужей, пару месяцев рыдала — и снова искала мужа. Одного нашла в своем же подъезде. Началось с того, что тетя вдруг стала находить в своем почтовом ящике сторублевки. Оказалось, их выделял от своей большой пенсии и подбрасывал сосед, полковник в отставке. В благодарность тетушка стала кормить его супами и пирожками. А готовила тетя очень хорошо. Так и сошлись и даже официально расписались. Через пять лет молодожен умер, и тетя снова рыдала так, что дочь послала ее в пансионат отдохнуть. Из пансионата тетушка вернулась с новым мужем — бывшим директором крупной гостиницы. Сперва жила в его огромной квартире, а потом ушла с супругом в привилегированный дом квартирного типа для заслуженных ветеранов. Похоронив и этого мужа и получив еще однушку как вдова участника войны, снова рыдала и присматривалась к старичкам по соседству, но... не успела. На ее похоронах плакали все: мы почему-то думали, что она практически бессмертна.

Ирина, Челябинск

Такая история — *Из почты «Айболита»*

Гадалка нагадала...

НУ КТО МОГ ПОДУМАТЬ, ЧТО Я ТАК ВЛЮБЛЮСЬ НА СТАРОСТИ ЛЕТ! МНЕ НИ С КЕМ НЕ ДОВОДИЛОСЬ ИСПЫТЫВАТЬ ТАКОГО ВОЛНЕНИЯ.

...Я тогда еще молодая была и незамужняя. Приехала в Казахстан к тете в гости. Решила она меня сосватать, да я не хочу! Тогда тетя предложила пойти к знакомой, которая хорошо гадает, чтобы она рассказала, что меня ждет. Смех меня разобрал: «Да я сама могу себе сказку рассказать. Загляни в любой журнал — там полно «потомственных гадалок». Дурят нас, а мы верим». А самой-то все равно интересно! Пошли... Зинаида Архиповна оказалась симпатичной женщиной лет за 60. Встретила она нас приветливой улыбкой. Тетю попросила остаться, а мы прошли в комнату. Я думала, что увижу иконы, свечи, но ничего такого не было. Зинаида Архиповна предложила мне сесть за стол напротив, перетасовала колоду карт, разложила их по столу веером и начала гадать: «Замужем будешь два раза. Ребенок будет — дочь, а вот второго не рожай: погибнешь при родах. Первая любовь красивой будет, а вторая предаст, но переживешь. Будут у тебя временные мужчины, недолговечные. Кого ты захочешь, тот от тебя отвернется, других ты не захочешь. Но хороших рядом не будет. Лишь под старость встретишь свою судьбу. Все будешь решать сама. У дочки, когда она вырастет, все будет хорошо...» Дальше я просто не стала слушать: это не для меня и не про меня.

Когда вышли от гадалки, я смеялась до слез. Да откуда ей знать, что в будущем меня ждет?! Уехала домой и забыла обо всем.

Моя первая любовь была достойна пера Шекспира. Это был мужчина моей мечты! Я не могла им налюбоваться: вставала с кресла, садилась рядом с ним и заглядывала ему в глаза... Мы ждали первенца, когда он погиб. А потом умер и наш ребенок. Свет стал не мил, жизнь превратилась в калейдоскоп воспоминаний. Каждое утро воскрешала в памяти какой-нибудь эпизод нашей жизни. И лишь спустя годы, уже под 30, спохватилась: надо что-то менять в своей жизни. И началось: путешествия, знакомства — и ничего серьезного. Но я не отчаивалась, надеялась, что когда-нибудь обязательно появится любовь. Пусть она не будет сказкой, все равно хорошо, когда она есть.

И он появился... Свадьба, рождение ребенка... И началось! Ребенок ему мешает спать, денег не хватает, содержать семью ему надоело. В конце концов удар ниже пояса, под дых — у него появилась другая. Расстались... Тяжело. Больно. Дочь растет. Мужикам уже не верила. Они видели во мне любовницу, но никто не хотел брать женщину, да еще с «хвостом». Однажды я проснулась с мыслью, что уж лучше ни к чему не обязывающие отношения. Буду мстить всем козлам! Не позволю себе ни к одному из них привязаться. Я успешная женщина. У меня есть все. Зачем они мне? Ловеласы, аферисты, алкаши — они видят во мне лишь запасной аэродром. Фиг им! Как там говорится в стихах: «Забудь о том, что было и что будет. Бери, что есть, и жизнь с тобой пребудет...»

...Однажды моя машина выскочила на встречную полосу, а я едва справилась с тормозами. Сколько дочь меня ругала, просила быть внимательнее на дороге и чтобы я не забывала, сколько мне лет! Я вцепилась в руль и положила голову на руки. Кто-то постучал в стекло и спросил, все ли у меня в порядке. Ну кто мог подумать, что я так влюблюсь на старости лет! Мне ни с кем не доводилось испытывать такого волнения. Почему пишу? Да вот вспомнила гадалку. Все ее предсказания сбылись...

Людмила Котовская, Мурманская обл.

Петрович меня спасает от разных бед, а я его исправно поминаю

Несколько лет назад умерла моя любимая жена. Никак не мог оправиться после ее смерти. За могилой следил исправно — цветы посадил, памятник красивый поставил, оградку. А рядом находилась старая, заброшенная могила. Помучился-помучился и решил сам привести в порядок чужое захоронение. Все вокруг вычистил, табличку протер, конфеты на холмик положил. Неделю спустя проснулся ночью от шепота. Прямо в ухо мне кто-то приказал: «Беги на улицу! Быстрее!» Я и выскочил. Смотрю — сарай мой горит! Силами соседей потушил пожар, а так мог и дом сгореть, и я вместе с ним. Потом однажды шел из магазина. Есть у нас там опасный поворот, из-за которого машины вылетают. Не успел сделать шаг на проезжую часть — снова слышу голос: «Стой на месте!» И через секунду огромный грузовик вырулил. Ступи я на дорогу — он бы меня враз расплющил. В общем, поначалу мне казалось, что я схожу с ума — голоса начал слышать. Не мог понять, что за напасть такая случилась. Не сразу я догадался, кто стал моим ангелом-хранителем. Тот самый человек, похороненный рядом с моей Валюшей. Судя по голосу — мужчина. Мысленно я стал называть его Петровичем. Вот он до сих пор и спасает меня от разных бед, а я его исправно поминаю и ставлю свечку за него в церкви.

Иван Борисович, Алтайский край

Мудрые мысли

■ БРАК — ЭТО ПРЕВРАЩЕНИЕ ЦЕЛОЙ ЕДИНИЦЫ В ЧЬЮ-ТО ПОЛОВИНКУ.

■ УМЕНИЕ ПИТЬ — ЭТО ИСКУССТВО, ЖЕЛАНИЕ НАПИТЬСЯ — ЭТО ЖИЗНЬ.

■ НАМ ВСЕГДА ХОЧЕТСЯ ЖИТЬ ЛУЧШЕ, НО ПОЧЕМУ-ТО ПОЛУЧАЕТСЯ ЛИШЬ ВЕСЕЛЕЕ.

Все оттенки ауры

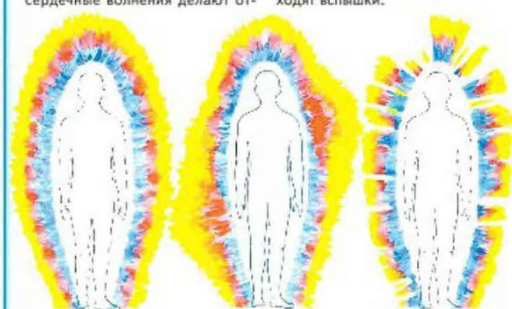
СЕГОДНЯ НАУКА ПОДТВЕРЖДАЕТ НАЛИЧИЕ ТОГО, ЧТО ФИЗИКИ НАЗЫВАЮТ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ ПОЛЕМ, А ВЕРУЮЩИЕ — ДУШОЙ.

Ауры людей различают по форме, размеру, плотности, прозрачности, запаху, наличию затемнений и, конечно же, цвету. Каждого из нас окружают красные, желтые, зеленые, голубые, лавандовые, синие, белые люди — друзья, коллеги, соседи, прохожие.

Основной цвет ауры дается человеку от природы. Желтые люди живут интеллектом, зеленые — сердцем, фиолетовые — интуицией, а белые наделены сверхъестественными способностями. Основной цвет ауры, а также все оттенки других цветов отражают наши чувства, мысли и действия. Влюбился, обрадовался, приуныл, обиделся, позавидовал, разгневался — на ауре видно все, ничего не утаить. На ауре человека, когда он в гневе, темно-красные тоны. Постоянное беспокойство и сердечные волнения делают оттенки зеленого цвета тусклыми. Зависть и ревность уменьшают яркость оранжевого, высокомерие — желтого, а обида — голубого цвета.

Едва взглянув на фото ауры, специалист безошибочно может определить, здоров человек или нет. В ауре больного, как правило, есть затемнения, пятна, пробоины. Аура здорового человека имеет ровные края и ясные цвета.

Во время молитвы у глубоко верующих людей на снимках вокруг головы что-то вроде нимба святых на иконах и цвета ауры чистые, яркие. У беременных размер ауры увеличивается. У тех, кто уходит из жизни по причине старости, свечение ауры плавно ослабевает через двое суток после смерти, а после неожиданной кончины 48 часов на ней происходят вспышки.



Аура здорового человека. Излучения ровные, без изъянов — правильный образ жизни, хороший потенциал психической энергии.

Аура больного человека. Неравномерность распределения энергий. Огненные болезни (аллергия и др.) из-за неправильного использования психической энергии.

Если понижен иммунитет. Такое часто случается из-за неправильного образа жизни, больших потерь энергии и хронических заболеваний.

Зачем человеку старость

Старость — не слабость, не закат, а средоточие житейского опыта, мудрости. Тело умирает, а душа крепнет.

* Грех — первопричина болезней. Ведя себя безнравственно и аморально, люди стареют раньше положенного срока.

* Пускай старая мудрость направляет юную бодрость и силу, пускай юная бодрость и сила поддерживают старую мудрость.

* Паспорт человека — это наше несчастье, ибо человеку всегда должно быть восемнадцать, а паспорт лишь напоминает, что ты не можешь жить, как восемнадцатилетний.

* Старость — не слабость, не закат, а средоточие житейского опыта, мудрости. Тело умирает, а душа крепнет. Пределов ее развитию нет. И это свидетельствует о вечности.

* Старость бывает разной. У одного она светлая, кого-то одолевают болезни. А случается, человеку много лет, физически он еще крепок, но ум потерял. Стал тяжелой обузой для окружающих. Только от нас зависит, какой будет наша старость — полоумной или доброй, от того, как мы прожили жизнь, победили ли кипящие в нас страсти. Каждый получит то, что заслужил. В этом свобода выбора, данная нам Богом.

* Как бы кто ни хорохорился, но неизбежно настанет черед, когда и ему придется расставаться с этим миром. И если человек уходит без Бога — это очень тяжело. Напротив, когда увеличивается вера, страх смерти ослабевает.

* Уход за пожилыми, молитвы за них — самый прямой путь к Богу. Когда мы приблизимся к итогу жизни, Он пошлет нам таких же сердобольных людей. И те тоже утешат нашу старость.

Отец Аркадий (Тыщук)

Стихи наших читателей

БРЕДЁМ ПО ЖИЗНИ, КАК СЛЕПЦЫ

Топя в обыденности вечность,
На серость не жалея сил,
Не замечаем скоротечность
Тех дней, что Бог нам отпустил.
И от рожденья до кончины,
Бредя по жизни, как слепцы,
Находим веские причины
Для оправданья суеты.
И только правы те, наверное
(Как же их мало среди нас!),
Кто смотрит в этот мир безмерный
Так, словно бы в последний раз...

Антон Макуни, Москва

НА ИСХОДЕ ТЕРПЕНЬЯ И СИЛ...

От земли вдруг душа оторвалась,
Полетела над лентой полей,
Когда с неба протяжно раздалась
Песнь прощальная птиц — журавлей.
И войдя в журавлиную стаю,
Приведя в соразмерность их клин,
Я себя в их семью принимаю,
Ведь теперь с ними я не один...
И прекрасной весенней порою
На исходе терпенья и сил
Закружусь над родной стороною,
Всех приветствуя трепетом крыл.

Владимир Матвеевич Титанов, пос. Верх-Бийск, Республика Алтай

Чтобы деньги водились

Даже если вы не верите в приметы, лучше быть с ними знакомыми. Итак, народная мудрость запрещает:

* хранить деньги в платяном шкафу или под матрацем. Это не просто суеверия: это те места, куда первым делом заглянет вор;

* хранить совместно разную валюту. В кошельке разложите ее по разным кармашкам;

* оставлять кошелек совершенно пустым;

* не давайте после захода солнца взаймы ничего — не будет в доме денег и мира;

* нельзя давать в долг человеку, перед которым имеешь какие-либо обязательства: он долг не вернет, считая, что имеет на это право;

* в понедельник никаких расчетов не производят, не расплачиваются за крупные покупки и в долг не дают, иначе деньги водиться не будут;

* избегайте брать в долг деньги во вторник — будете всю жизнь в долгах;

* не отдавайте долг в пятницу;

* при оплате покупок не протягивайте развернутые купюры — их необходимо складывать и отдавать только сложенным концом вперед;

* не берите сдачу из рук продавца. Дождитесь, пока он положит ее на прилавок или на блюдечко, и забирайте оттуда;

* не подбирайте на улице рассыпанные или потерянные кем-то деньги — тем самым вы программируете себя «побираться»!

Котёнок и птенец уходили в степь и ловили там бабочек

С весны до глубокой осени моя сестра работала поваром на передвижном полевом стане.

Шел весенний сев. Накормив рабочих обедом, сестра убирала в вагончике-столовой и вдруг услышала жалобный писк. Видит: за колесом — маленький худющий котенок. Принесла его в вагончик, искупала, завернула в теплую шаль. Когда малыш обсох, налила молока в блюдце. Котенок был такой слабенький, что еле стоял на лапах, но быстро сообразил, кто его спасительница, и не отходил от сестры ни на шаг.

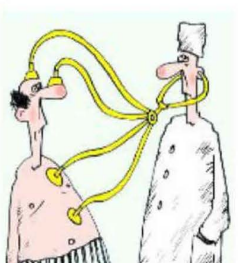
И вот однажды сидят они после обеда на крыльце, отдыхают. Вдруг прямо с неба перед ними падает цыпленок, а сверху пролетает коршун. То ли он когти ослабил, то ли цыпленок сопротивлялся, хотел жить, но коршун уронил его на землю. Сестра подбежала, взяла цыпленка на руки — живой! Только насмерть перепуганный, того и гляди сердце выскочит. Налила воды, насыпала крупы. И зажили все вместе, сдружились.

Механизаторы назвали их Васькой да Петькой. Котенок и птенец вместе ели, спали, играли. Научились уходить в поле и ловить бабочек, стрекоз, кузнечиков, но стоило им услышать гул тракторов, спешащих на обед или ужин, бегом возвращались.

К осени друзья выросли. Васька стал пушистым, серым, глаза зеленые, хитрые, а Петька — яркий, цветной, гордый красавец. Так они и продолжали ходить бок о бок в степь. Но однажды отряд собрался переезжать на новое место, а Петьки с Васькой нет, пропали! Сестра расстроена до слез, кричит, зовет их — бесполезно. Колонна тронулась в путь без них. Трактор «Кировец» тащил вагончик-столовую последним. На новом месте стали осваиваться. И тут под вагончиком, на рессоре, механизаторы увидели перепуганных Ваську и Петьку, прижавшихся друг к другу. Хохотали все! Как они догнали колонну, умудрились забраться под вагон, не свалиться на колдобинах и не попасть под колеса?! Чудеса!

С первым снегом сестра вернулась домой и привезла с собой Петьку и Ваську.

В. В. Капустина, Оренбургская обл.



■ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ ПО-РУССКИ: «ХОРОШО БЫ, НО...», «А ПОЧЕМУ БЫ НЕ...», «А НУ ЕГО НА...».

■ ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА ПЛАТНОЙ МЕДИЦИНЫ — ПЕРЕВЕСТИ ОСТРУЮ БОЛЬ В ХРОНИЧЕСКУЮ.

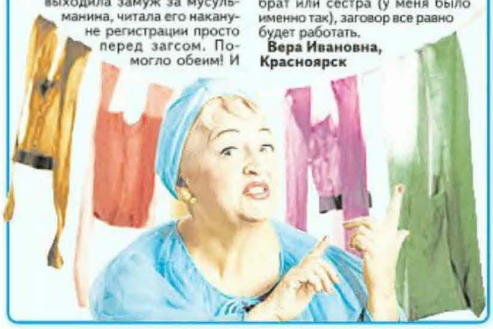
Такой случай

Чтобы свекровь невестку любила и со свету не сживала

Выходя замуж, я знала, что свекровь против нашего брака. Я была простой девчонкой, а мой муж из так называемой хорошей семьи, из коренных питерцев. Будущая свекровь постоянно намекала, что я ему не пара. И довела до того, что я была готова сама отказать любимому. Спасибо соседке тете Тоне, она меня научила заговору, который помог успокоить свекровь. Я, как учила тетя Тоня, читала его перед церковью накануне венчания. Но потом моя подруга, которая оказалась в сходной ситуации, но выходила замуж за мусульманина, читала его накануне не регистрации просто перед загсом. Помогло обеим! И у меня, и у подруги сейчас со свекровями хорошие отношения. Моя даже ушла с работы, чтобы помочь с ребенком.

Вот что нужно сделать. Наберите воды (тетя Тоня говорила — лучше из родника, но я набрала из-под крана) и три вечера подряд перед венчанием или регистрацией в загсе идите к тому зданию, где будут оформлены ваши отношения. Умойтесь набранной водой и вытирайтесь полотенцем, на которое перед этим надо наговорить: «Как мила я своей матушке и своему батюшке, как они меня на руках держали, пуще глазу оберегали, в обиду никому не давали, так бы меня свекровь любила, не терзала бы, не бранила бы, со свету бы не сживала, жалела бы и оберегала. Слово мое крепко, к делу моему цепко. Ключ, замок, язык. Аминь. Аминь. Аминь». После этого полотенце надо непременно отвезти в родительский дом и там оставить. Даже если ни отца, ни матери нет в живых, а живет там теперь брат или сестра (у меня было именно так), заговор все равно будет работать.

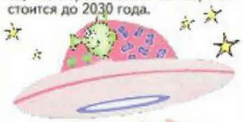
Вера Ивановна, Красноярск



Ёшкин кот!

НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК ПОЛЕТИТ НА МАРС

Перед отправкой на Марс космонавтам придется удалить некоторые органы или заменить их на искусственные. Об этом заявили ученые Института медико-биологических проблем РАН. Человек как вид сформировался на Земле, поэтому для дальних космических перелетов он не подготовлен. Для путешествия к другим планетам, как бы нелепо это ни звучало, организм человека надо немного доработать, например головной мозг и глаза. Эти органы наиболее подвержены воздействию радиации и тяжелых заряженных частиц. Предполагается, что первый полет на Марс состоится до 2030 года.



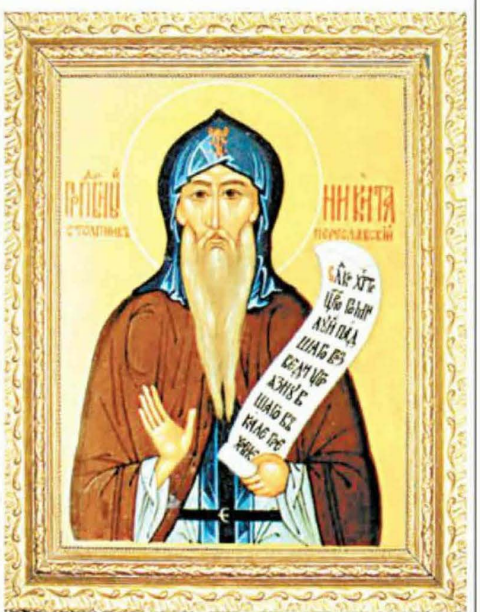
ПРИВИДЕНИЕ ГУЛЯЕТ ПО МУЗЕЮ

В археологическом музее Неаполя появилось привидение девочки-подростка. Первыми его увидели рабочие, занимавшиеся реставрацией здания музея. Сначала они обратили внимание на то, что многие исчезнувшие предметы появлялись потом в необычных местах, а полные ведра с водой наутро пустеют. Позже им даже удалось сфотографировать призрак девочки. В ближайшие дни в музей Неаполя приедут охотники за привидениями. Они постараются раскрыть тайну.

Бог в помощь

Икона Никиты Столпника

ПОМОГАЕТ ПРИ ПАРАЛИЧЕ, БЕССОННИЦЕ, ТРАВМАХ.



МОЛИТВА

«О всечестная главо, преподобие отче преблаженне, Никите преподобномучениче! Не забуди нищих твоих до конца, но поминай нас всегда во святых своих и благоприятных молитвах к Богу и не забуди присещати чад своих. Моли за ны, отче благий и избранниче Христов, яко имеяй дерзновение к Небесному Царю, и не премолчи за ны ко Господу, и не презри нас, верою и любовию чтущих тя. Поминай нас, недостойных, у Престола Вседержителева и не престай моляся за нас ко Христу Богу: тебе бо дана бысть благодать молитися за ны. Не мним бо тя мертва суща, аще бо и телом преставился еси от нас, но и по смерти убо жив пребываеши. Не отступай от нас духом, сохраняя и соблюдая нас от стрел вражиих и всякия прелести бесовския, заступниче и молитвенниче наш добрый. Аще бо и мощей твоих рака пред очима нашима видима есть всегда, но святая твоя душа со ангельскими воинствы, со безплотными лики, с небесными силами у Престола Вседержителя Бога достойно веселится. Ведуще убо тя воистину и по смерти жива суща, тебе припадаем, и тебе молимся, и милися деем, еже молитися о нас Всесильному Богу о пользе душ наших, и испроси нам время на покаяние и невозбранно прейти от земли на Небо, и горьких мытарств, и воздушных князей, и вечныя муки избавитися нам, и Небесному Царствию наследником быти со всеми праведными, от века угодившими Ему, Господу нашему Иисусу Христу. Ему же подобает всякая слава, честь и поклонение со Безначальным Его Отцем и Святым Духом, ныне и присно и во веки веков. Аминь».

Публикуется по просьбе Валентины Васильевны Дудаковой, пос. Горный, Саратовская обл.

О комнатных растениях — Друзья или враги

Рядом с фиалками мужчине не выжить

Плотный ряд нежных фиалок на подоконнике преградит одинокой даме путь к семейному счастью. Фиалки в доме создают настолько женственную атмосферу, что мужчине там просто не выжить...

Комнатные растения, как и все живые существа, обладают мощной энергией. Эти источники энергии могут помогать своим хозяевам в различных ситуациях. Есть растения, которые полезны всем и всегда. И первый среди них — хлорофитум. Это удивительное создание не только благоприятно воздействует на энергетику дома, но и очищает воздух от бактерий и насыщает атмосферу кислородом. Косматые шапки хлорофитума легко выживают в самых темных и мрачных углах жилища, питаясь скапливающейся там застойной энергией, — а взамен они дарят хозяину ощущение легкости бытия.

* Мирт — еще один всеобщий друг и помощник. Это деревце насыщает воздух фитонцидами, которые уничтожают болезнетворные микроорганизмы и оказывают целительное воздействие на дыхательные пути. Энергетика мирта благоприятна для жизни и любви, но внимание: в доме, где люди часто ссорятся, мирт может попросту засохнуть, даже если за ним правильно ухаживают.

* Амариллис помогает сохранить душевное равновесие и принимать правильные решения.

* Стручковый перец помогает при низком давлении и неспособности сосредоточиться. Очень хорошо подходит для рабочих помещений, но его лучше поставить на расстоянии 3-4 м от себя. Не стоит размещать его в спальне или детской комнате.

* О плющах идет дурная слава: дескать, в доме, где их держат, муж начнет пить и гулять, а то и вовсе уйдет в неизвестном направлении. Это не совсем так. Энергетика этих растений действительно довольно прохладна. Так что, если семейные отношения не слишком горячи, плющ может спровоцировать разлад. Зато если страсти накалены, эмоции бурлят, то плющ станет не разлучником, а хранителем домашнего очага.

* Говорят, в доме, где приютили монстеру, люди болеют и умирают (особенно старики и дети). Действительно, это растение — настоящая энергетическая пиявка: оно охотно забирает у человека энергию, но... прежде всего — негативную! Если вы больны, раздражены, вас переполняют недобрые чувства, посидите полчаса рядом с монстерой — и почувствуете, как все нехорошее из вас выходит.

* Фикус не всегда служит хозяевам добрую службу. Например, чересчур разросшееся растение способно превратить активного, творческого человека в ленивого домоседа, лежащего целыми днями на диване перед телевизором.

* Плотный ряд нежных фиалок на подоконнике преградит одинокой даме путь к семейному счастью. Почему? Очень просто: большое количество фиалок в доме создает настолько женственную атмосферу, что мужчине там просто не выжить...

ЕСЛИ ВЫ БОЛЬНЫ, РАЗДРАЖЕНЫ, ВАС ПЕРЕПОЛНЯЮТ НЕДОБРЫЕ ЧУВСТВА, ПОСИДИТЕ ПОЛЧАСА РЯДОМ С МОНСТЕРОЙ — И ПОЧУВСТВУЕТЕ, КАК ВСЕ НЕХОРОШЕЕ ИЗ ВАС ВЫХОДИТ.

А вдруг поможет?

ЕСЛИ КТО-ТО ИЗ ЧЛЕНОВ ВАШЕЙ СЕМЬИ С НЕОХОТОЙ ВОЗВРАЩАЕТСЯ ДОМОЙ ИЛИ ЧАСТЕНЬКО ОСТАЕТСЯ НОЧЕВАТЬ У ДРУЗЕЙ, СМАХНИТЕ ПЫЛЬ С ЕГО ОБУВИ НОСОВЫМ ПЛАТКОМ, ЗАВЯЖИТЕ ЕГО УЗЛОМ И СПРЯЧЬТЕ ПОДАЛЬШЕ ДО КОНЦА СЕНТЯБРЯ. В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ ГУЛЕНА ТАК И БУДЕТ ПОРХАТЬ ПО ЖИЗНИ.

Эх, была не была!

Прошлый год для семьи Яковлевых из Ленинградской области, в которой двое детей, выдался чернее некуда.

Сперва мужа Сергея уволили, потом дотла сгорел дом. Не уцелела и машина, на которой безработный глава семьи подрабатывал таксистом... Жили тяжело... За год получилось только фундамент поднять. А тут Сергею приснился сон, похожий на рекламный ролик. Ему объясняли, как правильно заполнять билет в лотерее «5 из 36». «Стать миллионером просто!» — задорно верещал закадровый голос. Сбоку бежала строка с числами, которые нужно зачеркнуть. «Эх, была не была», — Сергей решил сыграть. И выиграл 2 миллиона 760 тысяч 361 рубль. На призовые Сергей и Настя собираются восстановить дом и купить новую машину. А еще поехать с дочками на Север, где прошло детство их отца.

На все случаи жизни

КОФЕ УЛУЧШИТ ЦВЕТ ЛИЦА

Отличное средство, которое помогает добиться хорошего цвета лица с оттенком загара, — это смолотый как можно мельче кофе. Сварите кофе без сахара и выпейте. А гущу нанесите на лицо, избегая области вокруг глаз. Если гущи будет много, нанесите ее на кисти рук. Через 10 минут маску смойте, а на кожу нанесите питательный крем. При регулярном использовании такой маски кожа становится бархатистой и нежной и приобретает чудесный «летний» цвет.

И ВОЛОСЫ ЛЮБЯТ МЁД...

Благодаря этому рецепту ваши волосы станут гладкими и шелковистыми. 30 г цветков ромашки залейте 0,5 л крутого кипятка, настаивайте 1 час, процедите, добавьте 1 десертную ложку меда. Волосы вымойте и вытрите полотенцем. Затем обильно смочите их медовым ромашковым настоем. Через 30-40 минут сполосните голову теплой водой. Если волосы сухие, то процедуру делайте 1 раз в 2 недели, а если жирные — 1 раз в неделю.

ДЛЯ СМЯГЧЕНИЯ СУХОЙ КОЖИ ЛИЦА СВАРИТЕ КАРТОФЕЛИНУ В МУНДИРЕ, ОЧИСТИТЕ, СМЕШАЙТЕ С 1 СТ. ЛОЖКОЙ СМЕТАНЫ И НАНЕСИТЕ НА ЛИЦО РОВНЫМ СЛОЕМ.

Как там, у них?

Красота по-японски

ЯПОНКА НИ ЗА ЧТО НЕ КУПИТ СИЛЬНЫЙ ПАРФЮМ. ТЯЖЕЛЫЕ АРОМАТЫ СЧИТАЮТСЯ НЕПРИЛИЧНЫМИ. ЖЕНЩИНЫ ИЗРЕДКА ПОЛЬЗУЮТСЯ ЛИШЬ ЛЕГКОЙ ТУАЛЕТНОЙ ВОДОЙ.

Главная процедура — очищение кожи

Самая главная процедура ухода за кожей в Японии — очищение. Возможно, потому, что декоративная косметика там плотная, с большим количеством пигментов и силиконов. Наносить ее легко, а вот снимать — не так-то просто. Большинство японских средств перед использованием нужно взбить в ладонях в пышную пену и этим «облаком» помассировать кожу. Чем обильнее будет пена, тем качественнее очищение. Такое умывание отлично удаляет всю грязь, но не сушит и не стягивает кожу. Для взбивания пены используют специальные нейлоновые сетки, спонжи, кисточки и мочалки. Самыми эффективными в этом деле являются сеточки. Они мгновенно выдают полную горсть пены, ускоряя умывание.

Японки не очень любят скрабы

Просто японские косметологи не уверены в их полезности. Они считают, что царапание твердых частиц по коже не имеет ничего общего с очищением пор. Зато в почете отшелушивающие лосьоны с фруктовыми кислотами. Они растворяют пробки в порах, не травмируют кожу и глубоко ее очищают. Для умывания лица японки часто используют твердое мыло. Но оно не похоже на российское, а более деликатное, нежное и комфортное. Все дело в составе: в мыло добавляют древесный уголь, коллаген, фруктовые кислоты, молоко. Еще одно отличие японского мыла от нашего — оно дает обильную пушистую пену и моет буквально до скрипа. Но на коже не остается сильного аромата или ощущения пленки.

Блеск с лица убирает промокашка

Эмульгаторов, ароматизаторов и спирта вы не найдете ни в пудре, ни в кремах, ни в лосьонах. Поэтому они работают мягко и подходят даже очень чувствительным особам. Еще у японок есть бумага, впитывающая жир. Она похожа на промокашку — маленький квадратик тонкой бумаги или пленки. Им можно быстро промокнуть лицо, удалить лишний блеск, жирность, пот, следы потекшего макияжа. Подобные «промокашки» отлично убирают с кожи слой сального секрета, забивающего поры. После такого нехитрого очищения кожа выглядит гладкой и отполированной.

Вместо крема — лосьон

Японки очень любят жидкие средства. Идеально — бесцветная жидкость без запаха, но со сложным насыщенным составом. А вот кремы совсем непопулярны, ими пользуются единицы. В Японии практически нет понятия «дневной крем». Для местных красавиц крем является ударным средством против морщин, которое чаще всего применяют на ночь. Днем вместо кремов для увлажнения используют лосьоны на основе водорослей и растений, коллагена, гиалуроновой кислоты, фруктовых кислот, витаминов и масел. Более 90% японских женщин после умывания наносят именно лосьон, и только 10% используют кремы. Лосьонами также пропитывают ватные диски и накладывают на лицо как компресс минут на 10-15. Такая процедура отлично увлажняет и питает кожу.

Как борются с запахом пота

В Японии антиперспиранты от пота покупают реже, чем в России. Наибольшим спросом пользуются дезодоранты в форме крема или геля в простом флаконе без распылителя. Еще для борьбы с потом в Японии принято использовать особые освежающие салфетки. Как правило, они пропитаны дезодорирующей жидкостью, ментолом и покрыты тонким слоем талька. Такие салфетки помогут там, где недоступен душ. Особенно они незаменимы летом, когда столбик термометра поднимается до 40°С, а влажность очень высокая.

На каждый день

* Японка никогда не выйдет из дома без укладки. Прическа для нее очень важна.
* Важный для каждой японки продукт — солнцезащитное средство с SPF 50, без запаха, с нежирной структурой. Его наносят даже поверх тонального крема. И обязательно обновляют в течение дня.
* Необходимый атрибут для защиты кожи рук — длинные солнцезащитные перчатки до плеч. Носят их, как правило, девушки, которые не используют средства против солнца.
* Особое внимание японки уделяют глазам. Самое популярное средство — пластиковая палочка с клеем для закрепления складки верхнего века — чтобы создать европейский разрез глаз. Обязательно используют верхние и нижние накладные ресницы. В особых случаях надевают цветные линзы с увеличенной радужной оболочкой.

Не только для женщин — **Вредные советы**

Если хочешь быть старухой...

ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ В МОЛОДОМ ВОЗРАСТЕ ВЫГЛЯДЕТЬ ЛЕТ НА 30 СТАРШЕ.

Если не хотите иметь идеальный цвет кожи...

1 **Пейте больше молока.** На самом деле после 10 лет у большинства людей перестает вырабатываться фермент, расщепляющий молоко. Поэтому употребление этого продукта чревато нарушениями работы кишечника, а это не способствует улучшению цвета лица.

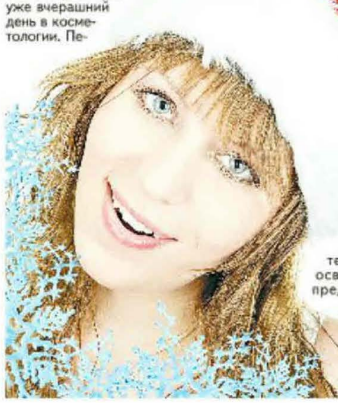
2 **Пользуйтесь кремами, содержащими перекись водорода и соединения ртути и висмута.** На самом деле это уже вчерашний день в косметологии. Перекись водорода не только обезвоживает кожу, но и способствует образованию свободных радикалов. А ртуть и висмут токсичны.

3 **Принимайте уксус.** На самом деле все красавицы до одной, которые пытаются таким образом очистить свой организм от шлаков, имеют больные желудок и кишечник (еще бы, изо дня в день травить организм кислотой!). А нездоровая бледность, которой они добивались с помощью этой «диеты», не имеет ничего общего с фарфоровой свежестью.

4 **Исключите кофе и чай.** На самом деле употребление кофе и чая никак не влияет на цвет кожи. А зеленый чай, без сомнения, улучшает состояние кожи благодаря большому количеству витаминов-антиоксидантов.

У вас никогда не будет хорошего цвета лица, если...

* Регулярно ложитесь спать после 24.00. С 10 часов вечера и до полуночи все силы организма направлены на восстановление клеток кожи. Поэтому нужно помочь ему в этом, то есть уснуть. А после 24.00 организм переключается на выполнение других задач. Другими словами, заснув после 12 часов ночи, вы выспитесь, отдохнете и будете чувствовать себя бодрой и свежей, но красоты это вам не добавит.
* Не нагружаете себя физически. Даже элементарная пятиминутная зарядка заставляет кровь бежать быстрее, насыщая весь организм (в том числе и кожу) кислородом.
* Делаете макияж, не учитывая особенности своего цветового типа, например, красите губы абрикосовой помадой — при том, что у вас серые глаза и светлая с голубоватым оттенком кожа.



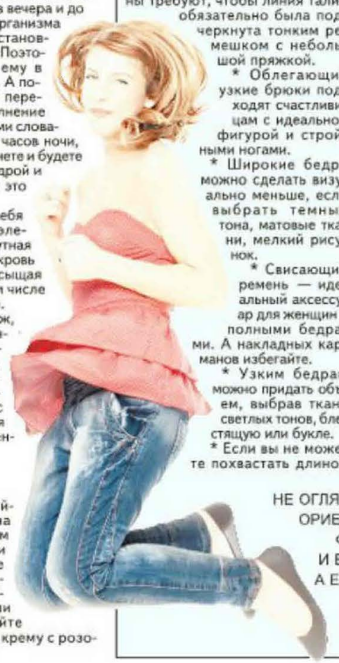
Выбирая тональный крем, ориентируйтесь не только на свой цветовой тип, но и на освещение. Если большую часть времени вам предстоит провести при холодном освещении (солнечном, дневном свете), используйте теплые — коричневые, желто-золотистые оттенки. Если же намерены блистать при свечах или электрическом свете, отдайте предпочтение тональному крему с розовым оттенком.

Секреты стиля

Кто у нас тут брюки носит?

Широкие брюки способны многое скрыть, но лучше всего смотрятся на высоких и стройных. Невысокие женщины рискуют казаться еще ниже, а их фигура может превратиться в квадрат.

* Осторожнее с моделями с завышенной линией талии. Если у вас широкие бедра, лишние килограммы или животик недостаточно плоский, лучше от них отказаться. Учтите: такие фасоны требуют, чтобы линия талии обязательно была подчеркнута тонким ремешком с небольшой пряжкой.
* Облегающие узкие брюки подходят счастливицам с идеальной фигурой и стройными ногами.
* Широкие бедра можно сделать визуально меньше, если выбрать темные тона, матовые ткани, мелкий рисунок.
* Свисающий ремень — идеальный аксессуар для женщин с полными бедрами. А накладных карманов избегайте.
* Узким бедрам можно придать объем, выбрав ткань светлых тонов, блестящую или букле.
* Если вы не можете похвастать длиной ног, выбирайте классику — брюки со стрелками и широким поясом или зауженные брюки с высокой талией. И не заправляйте брюки в сапоги — от этого фигура будет казаться еще приземистее.
* Короткие брюки (широкие на манжете, шаровары, бриджи, капри) скорее для юных дев, а не дам.
* Не скрывайте себя под одеждой. Она должна быть того же размера, что и вы. Если у вас есть формы, подчеркните их платьем, если вы худощавая, носите свободную одежду. Надо знать и любить свое тело.
* Наденьте рукав 3/4 и браслет, и ваши руки станут казаться длиннее и изящнее. Женщины почему-то недолюбливают свои запястья.
* Не прячьте свои лодыжки в ботинки. Туфли на каблуке с ремешком на щиколотке стройнят.
* Если у вас широкие плечи, не прячьте их. Вашими друзьями должны стать майка-борцовка и топ на бретелях.



НЕ ОГЛЯДЫВАЙТЕСЬ НА СВОЙ ВОЗРАСТ, ОРИЕНТИРУЙТЕСЬ ТОЛЬКО НА СВОЮ ФИГУРУ. НЕКОТОРЫЕ ЖЕНЩИНЫ И В 60 ЛЕТ ОБОЖАЮТ СВОИ НОГИ, А ЕСТЬ 29-ЛЕТНИЕ, НЕНАВИДЯЩИЕ СВОИ РУКИ. ТАК ЧТО НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ДИКТОВАТЬ ВАМ УСЛОВИЯ.

ВИКТОРИНА «ЛОВИСЬ, РЫБКА» ГЛАВНЫЙ ПРИЗ

1.000.000 РУБЛЕЙ!*

С	О	Е	Т	Р						
У	С	А	Д	К						
У	Р	О	Г	Ь						
А	С	А	З	Н						
Е	Л	С	Ь	Д	Ь					

РАСШИФРУЙТЕ 5 НАЗВАНИЙ РЫБ И ВПИШИТЕ ОТВЕТЫ В СЕТКУ.

Если все будет сделано правильно, то получится ключевое слово.

СООБЩИТЕ ЕГО НАМ, ПОЗВОНИВ ПО УКАЗАННОМУ НИЖЕ ТЕЛЕФОНУ

Вы отгадали? Тогда, не теряя ни минуты, позвоните нам и сообщите ответ.

ОТВЕТИВ В ТЕЧЕНИЕ 10 ДНЕЙ,
Вы можете также получить
ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПРЕМИЮ В РАЗМЕРЕ 50 000 рублей!*

ЗВОНИТЕ СЕЙЧАС ПО БЕСПЛАТНОЙ ЛИНИИ

8 800 100 00 36

или зарегистрируйте свое участие на сайте www.1000prizov.ru

Код акции: 03.7851.68.87.1

На правах рекламы.

Всем участникам – уникальное предложение от «НА ДОМ»!

* УСЛОВИЯ АКЦИИ. МАРКЕТИНГОВАЯ АКЦИЯ ПРОВОДИТСЯ ООО «ПОЧТА СЕРВИС» С 14.11.11 ПО 29.02.12 С ГЛАВНЫМ ПРИЗОМ – 1 000 000 РУБЛЕЙ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ, ЛОТЕРЕЕЙ ИГИ ПУБЛИЧНЫМ ОБЕЩАНИЕМ НАГРАДЫ. ВСЕМ УЧАСТНИКАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ СОСТАВИТЬ КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО. КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ ЗАПРОС НА ПОЛУЧЕНИЕ НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА С УКАЗАНИЕМ ОТВЕТА ПО НАСТОЯЩЕМУ РЕКЛАМНОМУ ОБЪЯВЛЕНИЮ В ПРЕССЕ И ПОЛУЧИВШИЕ РАССЫЛКУ ВМЕСТЕ С КАТАЛОГОМ, А ТАКЖЕ СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ТОВАРОВ ИЗ ПРИЛОЖЕННОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА, ПРЕТЕНДУЮТ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА В РАЗМЕРЕ 1 000 000 РУБЛЕЙ В ФИНАЛЕ АКЦИИ. КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ ЗАКАЗ ПЕРВЫМИ, ПРЕТЕНДУЮТ НА ПОЛУЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕМИИ В РАЗМЕРЕ 50 000 РУБЛЕЙ (ОБЛАДАТЕЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕМИИ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ В СООТВЕТСТВИИ С ДАТОЙ ЗАКАЗА В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ ИЗ ЧИСЛА КЛИЕНТОВ, СДЕЛАВШИХ СВОИ ЗАКАЗЫ ПЕРВЫМИ). ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) И ОБЛАДАТЕЛЬ 50 000 РУБЛЕЙ БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ В ФИНАЛЕ АКЦИИ 29.02.12 НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, СОГЛАСНО ДЕЙСТВУЮЩИМ «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ», С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ, ВКЛЮЧАЯ СТОИМОСТЬ ЕГО ОБРАБОТКИ, ИЗ ЧИСЛА ВСЕХ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫХ УЧАСТНИКОВ, ВЫПОЛНИВШИХ НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ЗАКАЗА И ОПЛАТЫ ТОВАРОВ. ПРИ УСЛОВИИ ОПЛАЧЕННОГО ЗАКАЗА ИЗ ПРЕДЛОЖЕННОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА УЧАСТНИКИ АКЦИИ ПОЛУЧАЮТ СЮРПРИЗ, ОПРЕДЕЛЯЕМЫЙ НА УСМОТРЕНИЕ ОРГАНИЗАТОРА (КОЛИЧЕСТВО СЮРПРИЗОВ СООТВЕТСТВУЕТ КОЛИЧЕСТВУ УЧАСТНИКОВ, ВЫПОЛНИВШИХ НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ). УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 29.02.12 (ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ). ПОДРОБНЫЕ УСЛОВИЯ АКЦИИ УКАЗАНЫ В КОНВЕРТЕ С КАТАЛОГОМ ОРГАНИЗАТОРА, ВЫСЫЛАЕМОМ ВСЕМ УЧАСТНИКАМ, ПРИСЛАВШИМ СВОИ ОТВЕТЫ. ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ УСЛОВИЕМ ДЛЯ РЕГИСТРАЦИИ УЧАСТИЯ В АКЦИИ ЯВЛЯЕТСЯ ЗАКАЗ, ОПЛАТА ТОВАРА ИЗ ПРЕДЛАГАЕМОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА, А ТАКЖЕ ОТСУТСТВИЕ ВОЗВРАТА. КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ ОГРАНИЧЕНО СРОКОМ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ. ОРГАНИЗАТОР: ПРОДАВЕЦ ТОВАРОВ ДИСТАНЦИОННЫМ СПОСОБОМ ООО «ПОЧТА СЕРВИС». АДРЕС ДЛЯ СПРАВОК: 127220, МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 8, ОГРН 1057749621115. ИНФОРМАЦИЮ СЕ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ИГИ ВЫИГРЫШЕЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (800) 100-00-36.

РЕКЛАМА С 18

С миру по новости

Трон для президента

Простой житель украинского города Ровно Николай Христич изготовил трон специально для российского президента. Украинский умелец в шутку предложил Виктору Януковичу подарить этот трон Дмитрию Медведеву или же Владимиру Путину, для того чтобы было проще расплачиваться за газ. На изготовление трона у Николая ушло три года. Трон изготовлен из дуба и представляет собой кресло, спинка которого изготовлена в виде двуглавого орла. Высота трона 2,5 метра, а размах крыльев двуглавого орла более двух метров. Сам мастер уверяет, что его изделие сможет без труда прослужить 300 лет. К тому же трон можно украшать различными драгоценностями.

Пуховые доспехи

Радикальный способ борьбы с суровыми уральскими зимами предложили екатеринбургские предприниматели. На ярмарке, прошедшей в центре города, был обнаружен весьма забавный, но довольно полезный в холода предмет гардероба: пуховые трусы. Уральские зимы так суровы, что надо утепляться, начиная с самого ценного. Народ тут же прокомментировал: «Это ответ Екатеринбурга Челябинску. Там продают известные по «Нашей Раше» красные труселя, а у нас — пуховые труселя». На этой же ярмарке можно было собрать себе полный «пуховый доспех»: трусы, юбку, жилетку, рукавицы и, конечно же, валенки.

Розетка счастья

В Иркутске появилась новая достопримечательность, интересная и для туристов, и для самих горожан. Оригинальная скульптура называется «Розетка счастья» и установлена в самом центре города. Надпись на скульптуре гласит, что от этой розетки каждый желающий может зарядиться денежной энергией. Для этого нужно всего лишь просунуть в розетку пальцы. Веселая розетка была воспринята горожанами очень благосклонно, большинство с улыбкой суют туда пальцы.

Горящая изба и конь на скаку – это фигня... Ты попробуй мужика отловить после зарплаты!

На Новый год хороший муж наряжает елку, а очень хороший — жену...

Ай-болит!

Ноги кверху!

Пришел пенсионер Синеглазов в обувную мастерскую. Покряхтел, примерился и поднял кое-как левую ногу подошвой в сторону прилавка:

— Сынок, вот тут каблук подклеишь?

— Конечно, сто рублей.

Опустил левую, поднял правую:

— А набоечку вот здесь?

— Запросто. Двести!

— Ага...

Ушел, заглянул в гастроном, одну руку в сторону ценника вытянул:

— Дочка, не вижу — сколько?

— Триста сорок восемь за кило.

— Та-ак... — эту руку опустил, другую вытянул: — А вон то в пакете?

— Девяносто за штуку.

— Н-да...

Направился в аптеку, встал у окошка, ладони на затылок положил:

— Мне бы, милая, от головы...

— Семьдесят семь...

Руки в бока:

— А от поясницы?

— Растирание — четыреста сорок...

Присел с хрустом:

— А от суставов?

— Семьсот, дед...

Пошаркал в собес, там руки в ширину на всю сажень, будто показал, какую щуку поймал:

— Мне бы пенсию такую!

Ему в ответ большой и указательный пальцы свели чуть не вплотную:

— Получай!

Так пенсионер Синеглазов ежедневно и поддерживает тонус с помощью российского комплекса лечебной физкультуры. Руки кверху — руки в стороны, присел — привстал, ногу поднял — ногу опустил, челюсть отвалил — рот прикрыл, руку влево — руку вправо, грудь вперед — живот назад, дышите — не дышите....

Нет, дышит пока!

И очень ему в том помогает незаменимое дополнение к комплексу лечебной физкультуры — постоянное лечебное голодание!

Евгений Обухов

Караул!

Помогите!

Щукин и Бибиков, мастер и кладовщик мебельной фабрики, вышли из пивбара «Мотылек», где они засиделись после работы, и, слегка пошатываясь, двинулись вдоль опустевшей ночной улицы. Путь им освещал тусклый полумесяц и горевший кое-где в окнах многоэтажек свет.

— Ни один фонарь не работает! — споткнувшись и матюгнувшись в очередной раз на колдобине, сказал Щукин. — А потом пишут в газетах: убивают, грабят, насилуют!

— Как ты думаешь, Петрович, если сейчас крикнуть: «Караул! Грабят! Убивают!» — откликнется кто или нет? — остановившись, поинтересовался Бибиков.

— А сейчас проверим, — сказал Щукин и громко прокричал: — Караул! Грабят! Убивают! Помогите!!!

Постояв немного, он подытожил:

— Вот видишь, Михалыч, всем наплевать на чужую беду. Сидят в своих теплых квартирках у телевизора и фиг выйдут.

Но тут из ближайшего подъезда выбежал здоровый мужик в майке и трико. Оглядевшись по сторонам, он направился к Щукину с Бибиковым.

— Кто кричал? Кого здесь убивают? — спросил он.

— Мы кричали, — ответил Щукин. — Чтобы проверить, откликнется кто или нет. Разрешите от меня лично и от лица Михалыча выразить вам свою признательность и пожать руку!

— Ах вы алкаши проклятые! Покоя от вас нет! — возмутился мужик и принялся мутузить Щукина с Бибиковым.

— Караул! Помогите! — истошным голосом закричал Щукин. — Убивают!!!

Но больше никто не откликнулся.

Сергей Савченков

Это по-нашему!

Только в России!

- Идя на свидание с девушкой, выпивают стакан водки.
- Забегают в автобус и потом спрашивают, какой у него номер маршрута.
- Прокладывая 100 метров медного провода, 95 сдадут на цветмет.
- Все слова, имеющие слоги «гом», «муд», «гонд» и «ахуе», считаются смешными и матерными по определению.
- Пьют по пятницам так, что просыпаются только в воскресенье вечером.
- Никто никогда не видел в глаза живого чукчу, но все над ним смеются.
- Каждый мужик знает, как навести порядок в стране.
- Каждый пациент в поликлинике имеет медицинское образование.
- При любом салюте собирается толпа народа и кричит: «Ура!»
- Каждый способен разобраться с любыми бандитами без помощи полиции.
- Слово «калец» означает хорошо и плохо одновременно и не переводится ни на один язык мира.

Рассказик

Встречаются два друга. Один спрашивает: «Ты почему такой грустный?» — «Да знаешь, стал мочиться ночью в постель». — «Не переживай, есть выход. Надень на конец трубочку, а трубочку выведи в форточку». Встречаются снова через неделю. Друг в трауре. «Что случилось?» — «Жену похоронил. Полезла ночью искать конец и вывалилась».

Рассказик

Мужик на приеме у врача: «Кажется, у меня проблемы со зрением. Захожу в магазин — глаза разбегаются. Смотрю на цены — глаза на лоб лезут. Заглядываю в кошелек — ничего не вижу...»

Знаете ли вы, что...

- Когда-то предки китайцев попросили предков Зураба Церетели построить забор вокруг сада... Так появилась Великая Китайская стена.
- Однажды в детстве мама поймала Ленина с папиросой. Он дал обещание не курить. Потом он давал еще много разных обещаний рабочим и крестьянам, но выполнил только первое.
- Британские ученые установили, что если свет на кухне включать-выключать каждые пять секунд, то тараканы умрут от челночного бега туда-сюда.
- Еда — это просто набор пищи. Зависит от местных традиций и состояния зубов. В России любят пироги, картошку, пельмени, но особенно водку — легко жуется.
- Жизнь удалась — это когда в пятницу вечером выходишь из дома похоронить и на всякий случай берешь загранпаспорт.

ОТВЕТЫ НА ЗАДАНИЯ СО СТР. 23.

«ЁЛКА»

«ЛОВИ НАЛИМА!»

По горизонтали: 1.Ванна. 3.Ника. 4.Торт. 8.Метка.

Слева-вниз-направо: 1.Врач. 2.Арбат. 3.Налим. 7.Лужа.

Справа-вниз-налево: 1.Ворон. 2.Атос. 5.Торба. 6.Бром.

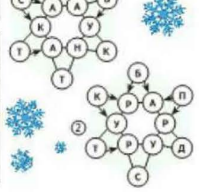
ВСЁ НА «Б»

1.Баран. 2.Бетховен. 3.Бразилец. 4.Баскетбол. 5.Брат. 6.Беринг. 7.Бука. 8.Бродвей. 9.Баня. 10.Балалайка. 11.Башмак. 12.Бальзам. 13.Ботаника. 14.Бард. 15.Бант. 16.Баюн. 17.Байкал. 18.Банда. 19.Биржа. 20.Буря. 21.Бурдюк. 22.Белка. 23.Букмекер. 24.Батискаф. 25.«Бодрость». 26.Бельгия. 27.Блок. 28.Балерина. 29.Баталист.

СУДОКУ

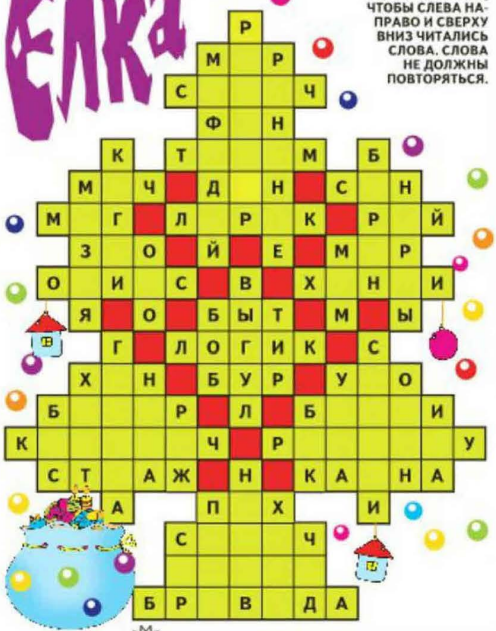
КРЕСТОСЛОВИЦЫ

ПЕНТАГРАММЫ



Ёлка

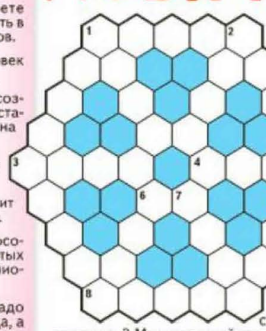
ДОПОЛНИТЕ ФИГУРЫ НЕДОСТАЮЩИМИ БУКВАМИ ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ СЛЕВА НАПРАВО И СВЕРХУ ВНИЗ ЧИТАЛИСЬ СЛОВА. СЛОВА НЕ ДОЛЖНЫ ПОВТОРЯТЬСЯ.



Забавные факты

- Всех людей на планете можно с комфортом уложить в куб со стороной 1000 метров.
- Каждый день 65 человек становятся миллионерами.
- Человеческое сердце создает давление, которого достаточно, чтобы поднять кровь на уровень 4-го этажа.
- Дети растут быстрее всего весной.
- Средний человек тратит 2 недели жизни на поцелуи.
- Человеческий глаз способен различать 130-250 чистых цветовых тонов и 5-10 миллионов смешанных оттенков.
- Чтобы улыбнуться, надо задействовать 40 мышц лица, а чтобы нажать на курок винтовки — всего 4.

Лови налима!



По горизонтали: 1.Емкость, использованная Архимедом в лабораторных целях. 3.Какая богиня приносила победу эллину? 4.Подарок американского посла на свадьбу Иннокентия Шниперсона из кинокомедии «Ширли-мырли» Владимира Меньшова. 8.«Знак внимания» черного цвета для приговоренного пирата.

Слева-вниз-направо: 1.Артур Конан Дойль, автор рассказов о Шерлоке Холмсе, по профессии. 2.Улица из названия известного романа Анатолия Рыбакова. 3.Какую рыбу безуспешно вылавливают герои одноименного рассказа Антона Чехова? 7.Посадочное место для оказавшихся в дураках.

Справа-вниз-налево: 1.Птица, ставшая у японцев символом сыновнего почтения. 2.Мушкетер, чей прообраз был убит на дуэли. 5.Она похожа на суму, только писаная. 6.Химический элемент — укротитель основного инстинкта.

Найдите 10 отличий

Судоку

ЗАПОЛНИТЕ ПУСТЫЕ КЛЕТКИ ЦИФРАМИ ОТ 1 ДО 9, НО ТАК, ЧТОБЫ В ЛЮБОЙ СТРОКЕ ПО ГОРИЗОНТАЛИ И ПО ВЕРТИКАЛИ И В КАЖДОМ ИЗ ДЕВЯТИ БЛОКОВ, ОТДЕЛЕННЫХ ЖИРНЫМИ ЛИНИЯМИ, НЕ БЫЛО ДВУХ ОДИНАКОВЫХ ЦИФР. ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!

1

4		9		3		5		7
3		2		7		9		1
7		5		1		4		2
	5		1		7		2	
	7		5		4		9	
	2		8		3		4	
1		7		8		3		6
2		6		5		8		4
5		8		4		2		9

2

				5				
				9				
			8	1	4			
				3				
		6	1	4	8	3		
	3		9	2	6		7	
7				8				6
		1	2	6	5	7		
6	2	8	3	7	1	4	5	9

ЗАПОЛНИТЕ ПУСТЫЕ КЛЕТКИ ТАК, ЧТОБЫ ПО ВЕРТИКАЛИ И ПО ГОРИЗОНТАЛИ ПОЛУЧИЛОСЬ ПО 5 СЛОВ.

Крестословицы

①	Г	А	М	
Н				В
О				А
С				Р
	Н	А	Р	

③	Б	О	Р	
П				М
А				А
С				К
	К	О	Т	

②	П	И	К	
П				Р
А				А
Н				К
	Х	И	Н	

④	Т	И	Д	
К				С
О				О
Д				Р
	С	А	Д	

Пентаграммы

ПОДБЕРИТЕ 6 БУКВ И ВПИШИТЕ ИХ В СВОБОДНЫЕ КРУЖКИ ТАК, ЧТОБЫ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ СТРЕЛОК МОЖНО БЫЛО ПРОЧЕСТЬ 6 ЧЕТЫРЕХБУКВЕННЫХ СЛОВ.

Всё на «Б»

К КАЖДОМУ ОПРЕДЕЛЕНИЮ НАЙДИТЕ СООТВЕТСТВУЮЩИЙ ОТВЕТ, КОТОРЫЙ НАЧИНАЕТСЯ НА БУКВУ «Б». СЛОВА ЧИТАЮТСЯ ВО ВСЕХ НАПРАВЛЕНИЯХ И МОГУТ БЫТЬ ИЗЛОМАНЫ ПОД ПРЯМЫМ УГЛОМ ЛЮБОЕ КОЛИЧЕСТВО РАЗ.

Б	О	Т	Б	А	Р	Д	Н	Д	Б	А	Т	И
	Н	А	Б	А	Ш	Б	А	А	Ф	А	К	С
	И	К	К	А	М	Б	О	Д	Р	О	С	Т
	Б	А	З	А								Ь
	А	Л	Ь	М								
	Б	Е	Б	У								
	Б	Р	И	К								
	А	Г	Н	А	Б	Е	Л	Б	А			
	Р	А	Б	У	Р	Я	К	А	Л	Е		
	Б	Н	Б	Р	А	Б	У	Р	Б	Р	И	
	А	Л	Ц	И	З	К	Ю	Д	Е	Я	Н	А
	Л	А	Е	Л					Л	И	Б	Л
	А	Й	К	А					Ь	Г	Р	О
	Б	А	Н	Я					Б	К	Е	К
	Е	Н	Й	Е					У	Е	Л	И
	В	Б	Д	В					К	М	А	С
	О	Р	О	Б	А	Б	Т	Е	Б	А	Т	Т
	Х	Б	А	Н	Й	О	Б	К	Б	Ж	А	
	Т	Б	А	Т	К	Л	Р	С	И	Р		
Б	Е	Н	Ю	Л	А	Т	А	А	Б			

1.Изумленный смотритель на новые ворота (5). 2.Полная глухота не помешала этому композитору творить великую музыку (8). 3.Житель самого большого государства Латинской Америки (8). 4.Известная заповедь этого вида спорта гласит: «Кто выигрывает щит — выигрывает матч» (9). 5.Кем приходится мужу деверь его жены (4)? 6.Русский мореплаватель, ставший морем (6). 7.Тот, кто умеет сохранить плохую мину при хорошей игре (4). 8.Улица лучших американских мюзиклов (7). 9.Где именно имеет смысл менять шило на мыло (4)? 10.Инструмент, который предлагают, чтобы ничего не дать (9). 11.Обувь для вагона, мешающая ему двигаться (6). 12.Крепкий алкогольный напиток, который можно пролить на душу (7). 13.Наука, знающая все о растениях (8). 14.Исполнитель на Грушинском фестивале (4). 15.Что дало название целой эпохе, именовавшейся галантным веком (4)? 16.Сказочный кот, способный напустить неодолимый сон (4). 17.Озеро с самым большим в мире запасом пресной воды (6). 18.Какую «черную кошку» ловил Глеб Жеглов (5)? 19.В этом учреждении игроки называются не спортсменами, а спекулянтами (5). 20.Явление, которое иногда бывает в стакане воды (4). 21.То, чем мясник обеспечивает винодела (6). 22.Зверь, которому меткий охотник стремится попасть в глаз (5). 23.Специалист по доению азартных людей на тотализаторе (8). 24.Детище швейцарского физика Огюста Пиккара (8). 25.Сорт российского чая с живительным названием (8). 26.Страна — родина мифического короля Гамбринуса, изобретателя пива (7). 27.Кто из русских поэтов женился на дочери Дмитрия Менделеева (4)? 28.Итальянская жена великого Федора Шаляпина Иола Торнаги по призванию (8). 29.Художник, чье творческое кредо: «Есть упоение в бою!» (8).

Неуемная тяга женщин к совершенству не дает покоя мужскому кошельку.

Гороскоп с 11 по 24 января

Не ходите по дому в одном башмаке!

ОВЕН Если, проснувшись с утра, вы поймете, что даже приготовление завтрака и поход в душ вызывают у вас отвращение, это может быть сигналом о том, что с вашим организмом не все в порядке. Возможно, это защитная реакция организма, который всеми силами старается уберечь себя от ненужного переутомления. Рекомендуем укрепить силы при помощи такого рецепта: растолките в ступке ядра грецких орехов, смешайте с равным количеством меда и принимайте смесь 2 раза в день после еды.

ТЕЛЕЦ Когда-нибудь энергии, бьющей ключом, приходит конец. Сейчас такое время. Так что не пытайтесь объять необъятное! Затаитесь на время. Кстати, неплохо бы почистить почки от камней и песочка: 4 плода хурмы порежьте и проварите, добавив 2-3 щепотки мяты. Принимайте по 1 ст. ложке натощак 3 раза в день.

БЛИЗНЕЦЫ Похоже, встреча Нового года не вызвала у вас оптимизма и после новогодней ночи в вашей жизни ничего не изменилось — все идет по накатанной колее и неожиданностей не предвидится. Начинаете раздражаться? Бегом на лестничную площадку! В течение 5 минут спускайтесь и поднимайтесь по ступенькам. Психологи считают, что регулярные подъемы по лестнице являются эффективным средством против накапливающегося раздражения.

РАК В эти дни сбываются все приметы. А потому не выходите из дома в одежде, надетой наизнанку, не ходите по дому в одном башмаке и, конечно, не свистите. В холодные зимние дни хорошо взбодриться и согреться поможет имбирь с медом. Натрите корень имбиря, 1/2 чайн. ложки залейте стаканом крутого кипятка, добавьте мед, остудите и выпейте.

ЛЕВ Вы как зависший компьютер: экран светится, лампочка на системном блоке горит, но никаких процессов не происходит. Постарайтесь держать себя в руках и соблюдать диету. Если почувствуете дискомфорт в желудке, особенно вечером, перед сном, то вам помогут яблоки и мед. Порежьте мелкими кусочками 2 зеленых яблока, немного потушите их, добавьте 2 чайн. ложки меда. Полученное пюре съешьте перед сном.

ДЕВА Домашние дела будут делаться играючи, в доме — мир и благодать. Но может напомнить о себе сердечко. Рекомендуем регулярно 3 раза в день пить такой чай: вскипятите 0,5 л воды, через 1-2 минуты залейте ею 2 ст. ложки зеленого чая, настаивайте 3-4 минуты, добавьте щепотку ванилина и тычинку шафрана. Сахар кладите по вкусу, но полезнее, конечно, пить вприкусу с медом.

ВЕСЫ Прошлый год у вас был беден на впечатления и не оставил о себе особых воспоминаний. Видимо, вам не представилось шанса что-то изменить. Значит, надо брать судьбу в свои руки и менять ее самому. Не исключено, что будет скакать давление. На всякий случай хороший рецепт для его снижения: сложите 100 г измельченных ягод калины в кастрюлю, долейте 2 ст. ложки воды, доведите до кипения, остудите и добавьте 2 ст. ложки меда. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

СКОРПИОН Вы очень занятой человек. И сами были бы рады добавить в свою жизнь красок и приключений, но в вашем расписании просто нет свободного места. Домашние и служебные дела пожирают львиную долю времени. Какие уж там прогулки по лесам и поездки за тридевять земель?! Для бодрости духа и тела рекомендуем ежедневно утром, находясь еще в постели, делать самомассаж. Растирайте голову и подергивайте за волосы, трите уши, «пилите» шею, одной ногой растирайте голень другой. Как можете, разогревайте организм и лишь потом приступайте к домашним делам.

СТРЕЛЕЦ Наступивший год у вас уже расписан. Если не произойдет конца света, то вы, скорее всего, будете заняты все тем же. Ведь большинство ваших дел из 2011 года плавно перетекут в 2012-й. Не отчаивайтесь, если начнет донимать боль в коленях. Приложите к коленям очистки из позеленевших клубней картофеля, обвяжите полиэтиленом, утеплите и ложитесь спать. К утру боль стихнет.

КОЗЕРОГ Следующий год должен открыть перед вами новые горизонты. Если вы готовы изменить свою жизнь хотя бы ненамного, то перемены неизбежны. Однако не теряйте бдительности. Со здоровьем могут быть проблемы. Пусть в вашей домашней аптечке всегда будет такая настойка. Смешайте в стеклянной посуде по 100 мл настойки пустырника и пиона, 50 мл настойки валерианы, 25 мл настойки мяты перечной, 10 г гвоздики (ее надо смолоть в кофемолке), дайте настояться. Принимайте по 25 капель за 30 минут до еды, запивая водой. Курс лечения — 1 месяц, затем перерыв месяц.

ВОДОЛЕЙ Плохое настроение заразительно. Если эту инфекцию подхватит вся ваша семья, скандала не миновать. Для того чтобы простуда не уложила вас в постель, из корочек граната сделайте гомеопатические противопростудные шарики: сухие корки измельчите в порошок в кофемолке, 1 ст. ложку порошка смешайте с 1 чайн. ложкой молотой корицы, черным перцем на кончике ножа и 1 ст. ложкой меда. Принимайте утром по 1 шарику в день.

РЫБЫ Ваше умение найти контакт, пожертвовать своими эгоистическими интересами ради другого, слегка подправить свой характер говорит о духовной зрелости. Значит, вы точно проживаете свою жизнь не зря и вам будет что вспомнить, когда дело дойдет до подведения итогов. Бережнее относитесь к своему здоровью. Не перетруждайтесь, не переедайте, но и на диване не залеживайтесь. Милое дело — с вечера очистить 5-6 грецких орехов, чтобы утром их съесть натощак. Дозу не увеличивайте, так как орехи очень калорийны.

Домашние рецепты

Хочу помочь всем женщинам и мужчинам вернуть волосам красоту и объём

* От облысения смешайте 1 ст. ложку майонеза, 1 чайн. ложку касторового масла и 1 чайн. ложку меда. Получившейся смесью смажьте волосы и вотрите ее в корни волос, завяжите голову платком. Через 40 минут смойте и помойте голову шампунем.

* Возьмите по 30 г травы тимьяна ползучего, коры ивы и дуба, смешайте, 4 ст. ложки сбора залейте 1 л кипятка. Проварите 10 минут, остудите, процедите. Втирайте в кожу головы несколько раз в день.

Для стимуляции роста волос.

* Возьмите 200 г отрубей на 2 стакана воды, кипятите 5 минут, охладите и процедите. Отвар добавляйте в теплую воду для мытья головы.

* Залейте 4 стручка красного перца 0,5 л водки, настаивайте 21 день при комнатной температуре в темном месте. Вотрите получившуюся настойку в кожу головы, подержите под платком полчаса, затем помойте голову шампунем.

* Раз в неделю полезно мыть волосы молочной сывороткой, промывая затем водой.

А это общеукрепляющий рецепт, восполняющий недостаток витаминов зимой и улучшающий структуру волос. Возьмите по 300 г очищенных грецких орехов, кураги, изюма, мелко порежьте. Пропустите через мясорубку 2 лимона с цедрой. Все перемешайте, добавьте 300 г меда. Ешьте по 1-2 чайн. ложки в день, не более. Храните в холодильнике в банке с закрытой крышкой.

Елена Леонидовна Всеволодова, Кострома

ЗАЛЕЙТЕ 4 СТРУЧКА КРАСНОГО ПЕРЦА 0,5 Л ВОДКИ, НАСТАИВАЙТЕ 21 ДЕНЬ ПРИ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ В ТЕМНОМ МЕСТЕ. ВОТРИТЕ ПОЛУЧИВШУЮСЯ НАСТОЙКУ В КОЖУ ГОЛОВЫ, ПОДЕРЖИТЕ ПОД ПЛАТКОМ ПОЛЧАСА, ЗАТЕМ ПОМОЙТЕ ГОЛОВУ ШАМПУНЕМ.

Стихи наших читателей

НАША СУДЬБА

Наша судьба — это времени пытка,
Жизнь — словно клубок: тянется нитка,
Тянется нитка и жизнь продолжается,
Только вся жизнь от любви начинается.
Нет любви — все плохо, все скверно,
Все вкривь и вкось и непременно неверно.

Галина Шпрунг, Германия

ЛУНА-ЧАСЫ

Полная луна опять напомнила
Желтые настенные часы.
Мир духовный золотом наполнила,
Тем, что не положишь на весы.
Стрелок нет и нет делений-черточек.
Время измеряется в мирах.
Если хочешь жить без червоточины,
Ты увидишь вечность на часах!

Наталья Владимировна Оконциц, Ставропольский край

БАНЯ, БАНЯ, БАНЬКА...

Баня, баня, банька!
Лучше русской нет.
Веничек достань-ка,
Хворь сведи на нет.
Травяным настоем
Обкатись потом,
Распростись с застоем
В теле своем.
После пара можно
Быстро на снежок,
Натереться смачно
Снегом тем, дружок.
А затем в парную,
Снова на полок,
Закати лихую,
Чтобы пот потек.
Снова искупались —
Грязи больше нет!
Заново родились
Мы на белый свет!
И крякнем от счастья,
На душе легко,
Отошли напасти,
В голове светло.
Баня, баня, банька,
Лучше русской нет!
Бальзам с чайком испейте —
И хвори больше нет!

Татьяна Михайловна Басова, пос. Яшкино, Кемеровская обл.

В следующем номере читайте:

✓ **На приёме у хирурга**
НУЖНА ЛИ ОПЕРАЦИЯ ИЛИ БЕЗ НЕЁ МОЖНО ОБОЙТИСЬ?

✓ **Наши главные отравители**
МИКРОБЫ ЖИВУТ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ.

✓ **Сам себе диагност**
КАК ОТЛИЧИТЬ ХРОНИЧЕСКИЙ НАСМОРК ОТ ГАЙМОРИТА?

«АЙБОЛИТ? ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: director@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-56-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-58-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс». Доп. тираж обеспечивают: Алматы, Республика Казахстан, ТОО «Крас-Пресс», т. (3272) 707-028, Новосибирск, ООО «АРПИ «Сибирь», т. (3832) 277-767. Тираж 205480 экз.

E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404, каталог «Почта России» 31670, каталог «Роспечать» 53995

Дата выхода в свет: 11.01.2012 г.
Подписано в печать: 10.01.2012 г. в 13.30.
По графику в 14.00

Общий тираж 262290 экз.
Заказ №1198
Объем 6 п. л.